初心者でもサクサク、楽しい！ スマホ術。／作る、買う、春のお弁当。

2020
4/25

2020年4月25日号（毎月10日・25日発行）4月10日発売　第44巻第8号　昭和52年6月2日第三種郵便物認可

使いこなせば、トクをする！ スマホの㊗新活用術。

最新家電で、家事の〝スマート化〟!?

話題のスマホ決済の使い方。

見やすい！ 快適！ 電子書籍のススメ。

大人のインスタ活用術。

グーグルマップをもっと使いこなす。

進化中！ スマホカメラ研究。

第2特集

春のお弁当。

第2回 クロワッサンお弁当部大賞、発表。

具だくさんおにぎり

極上の駅弁

スープジャー弁当

2020.4.25
croissant No.1019 ¥560 特別定価

人と地球がここちいい　愛いっぱいのくらし

cocochia

それは、自然なものにかこまれて、よけいなものがないくらし。
そんな思いから、天然素材や無添加にこだわりぬいた暮らしのアイテムたちが生まれました。
地球から生まれた私たちは、自然なものであればあるほど、
ごく自然に、親から子へ、子から孫へ、ずっと受け継いでいきます。
自分のために、たいせつな人のために、
肌にふれるものすべてに、ここちよさという愛をこめて。

cocochia 製品ラインナップ

液体洗剤
STEP

トリートメント/
植物性染毛料
トリートメント
ヘナカラー

布ナプキン
ふわここ

消臭・除菌スプレー
森のミスト

歯磨きジェル
ヒノケア

[本社]〒533-0033　大阪市東淀川区東中島1-7-17 リセラビル
[通販事業部]〒695-0017　島根県江津市和木町508-1
フリーコール 0120-84-8000　月〜金/10:00〜19:30　土/10:00〜18:30(日・祝日除く)

より詳細をご覧になりたい方はこちらのQRから▼

CONTENTS

花に、託して。 連載81

春の陽を受け、きらりと光るガラス。ふだん使いのグラスやキャンドルホルダーなどの器を花器に見立てて、球根の花々を生けました。花と器との取り合わせを考えながら、何本か挿したり、一輪挿しのように使ったりと変化をつけて。高低差が生まれることでリズミカルなしつらいになります。窓辺や日当たりのいいコーナーに並べては、にぎやかな春を眺めて楽しんでいます。花材：ムスカリ、サフラン、チューリップ

平井かずみさん ひらい・かずみ●フラワースタイリスト

花の教室やワークショップを通して、植物をより身近に感じられる「日常花」を提案している。著書に『花のしつらい、暮らしの景色』など。ikanika.com

◉印刷…株式会社千代田プリントメディア
◉アートディレクション…荒金大典(Cumu)
◉デザイン…今田賢志、松岡寿巳子、安倍 明、北原可菜(以上Cumu)
◉クロワッサンの出版情報は、「クロワッサンオンライン」でご覧になれます。
https://croissant-online.jp/
◉本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、原則的に本体のみ(税抜き)の価格です。

 撮影・徳永 彩(KiKi inc.)

最新ビューティジャーナル 第133回

朝のメイク時に今季の最新下地をつけてみると「私の肌ってこんなにきれいだった?」と驚くこと間違いなし。ハッピーな気分で1日を始められます! どれもファンデとの相性が抜群。肌とシンクロして毛穴や色むらが目立ちません。さらに、潤いベールに包まれて1日中皮脂をコントロールします。ヘレナ ルビンスタインからはシアーローズに輝くUV ベースが。エイジングケア成分配合で、肌の潤いの持続を実感。また、毛穴カバーにはゲランを。97%が天然由来成分。サラッとした質感が心地よく、皮脂バランスを整えます。そして、携帯して化粧直しにも使えるのがSHISEIDO。パフで目の下から頬中央に向けスタンプを押すように、おでこや顎にはパフを滑らせるように使うと美しい仕上がりに。ひんやりとした使用感で、瞬時に肌が潤います。

右上から時計回りに、小ジワや毛穴の気にならない、ワントーン明るい肌に。シンクロスキントーンアップ プライマーコンパクト SPF24 PA++ 13g 4,800円(SHISEIDO☎0120・587・289) シリコンフリーで、肌にやさしい処方。レソンシエル プライマー 30㎖ 6,200円(ゲラン☎0120・140・677) 広範囲の紫外線から肌を守る高機能な下地。軽いつけ心地で、ほんのりとツヤのある肌へ。プロディジー CELグロウ ローズ UV ベース SPF50 PA++++ 30㎖ 1万3500円(ヘレナ ルビンスタイン☎0120・469・222)

「1日のはじまりを、ハッピーにしてくれる最新下地」

SAKURA さくら モデル、ビューティージャーナリスト。オフィシャルウェブサイト、SNS(@beautysakura)は随時更新中!

編集部セレクト

実際に使ってみてよかった、おすすめのコスメを紹介します。

hand care

天然由来成分100%、手指をきれいに除菌。

原材料の95%が有機栽培で、最も厳格なオーガニック認証を取得。スプレー後に一拭きすれば、しっかり除菌。ラベンダーの香り。ドクターブロナー オーガニッククリーンスプレー 59㎖ 980円*数量限定、4月15日発売(ネイチャーズウェイ☎0120・677・167)

make up

縦じわを目立たなくさせ、ふっくらとした唇に。

カプサイシンを配合した唇の立体感を演出できるグロス。写真の02は上品なローズレッド。透明感があるので、手持ちのリップに重ねて色の変化も楽しめる。オサジ ニュアンス リップグロス 02 Honne/本音 4.7g 2,500円(日東電化工業☎0120・933・871)

環境ストレスに対応、明るい肌へと導く美容液。

紫外線だけでなく、ブルーライトなどの光による刺激、PM2.5、大気汚染による色素沈着を予防。ブライトニング成分を配合し、シミやくすみにアプローチ。スーパーホワイト377VC 18g 5,200円(ドクターシーラボ☎0120・371・217)

倉田真由美の「最新私的コスメ図鑑」 第124回

肌の酵素をコントロールして、未だ実感したことがない美肌へ。古典的でいて斬新な酵素のパワー。

樹齢60年前後で成熟に達するヨーロッパブナは、「永遠の若さを保つ鍵」として知られ、長いもので250年ほど、その生命力を保つとか。肌の透明感を高める効果に関連しているこのブナの芽の新しい力を引き出し、アジアの女性の肌タイプを考え、その悩みに応えるべく開発された。クラリフィック デュアル エッセンス ローション 150mL 1万1000円（ランコム お客様相談室☎0120・483・666）

くらた・まゆみ●美容ジャーナリスト。無難な白や黒、グレーから脱却し、明るい色、たとえばピンクやブルーの服や小物を身につけるようにしています。気が滅入りそうなときこそ〝色のパワー〟で、自分を元気づけることができると思うので。

その歴史は古く、41億年前にまで遡り、地球上のあらゆる生命の起源に関わっている酵素。生体化学反応を行うための触媒、つまり仲立ちとして働く酵素は、健やかな生命活動のキーになる存在として、いま再び、着目されている。つまり、肌の酵素反応を正しくコントロールすれば、誰もが美肌になれるということになる。

酵素と肌質との生まれ持った結びつきに関し、30年以上にわたって研究を続けてきたランコム。その努力の成果といえるのが、新しく発売された化粧水「クラリフィック デュアル エッセンス ローション」だ。フランスのアルデーシュ山自然公園内に育つ天然ブナの芽から、持続可能な方法で採取したブナの芽のエキスを含む約97％のエッセンスと、この上なくリッチで上質な約3％のエッセンスオイル。二層式フォーミュラになったボトルを軽くシェイクすると、キラキラと水滴のように輝くフレッシュなマイクロバブルが誕生。肌全体になじませた後、やさしく両手のひらで包んでハンドプレスをすると、肌がふっくら、もっちり。みずみずしいうるおいで満たされていることに感動する。

表皮をつくる主な細胞であるケラチノサイトの増殖・分化、うるおいの保持、ムラのない明るいスキントーン、メラニンを含む不要な細胞の排出……。4つのアングルで、くすみや毛穴が気になる肌を根本から整え、澄み渡るような透明感を引き出す、驚くべき酵素のパワー。使用して4週間後の肌が、がぜん楽しみになる。

 撮影・金子吉輝　スタイリング・大沼 静　※倉田真由美さんの連載は毎月10日発売号、レイナさんの連載は毎月25日発売号に掲載します。

有子さんと正子さん おしゃれの、その先 37

料理家の渡辺有子さんと写真家の中川正子さんが、毎月1つのテーマでお気に入りを紹介します。

年齢を重ね、たくさんのものに触れてきたからこその審美眼。自分らしく装うふたりが〝その先〟にえらぶもの。

オーストリアを代表する画家、グスタフ・クリムトが描いた「パラス・アテナ」のモチーフが両面にプリントされたエコバッグ。モノトーンのコーディネートに鮮やかなピンク色が映える。色違いでブルーも所有。有子さん私物。

撮影・枦木 功(nomadica)
文・松本昇子

今月のテーマ
◊
渡辺有子さんの お気に入りエコバッグ

ウィーン土産のミュージアムバッグ

「主張がありつつ気負わずに持てるエコバッグです」

革素材のバッグは合わせる靴の色や質感とのバランスが難しく、いつもスタイリングに困ってしまうという有子さん。その点コットン素材のエコバッグは気持ち的に楽で、ついついメインバッグに。

「バッグは他の小物との相性が重要だと思うんですが、どんなアイテムとも不思議と馴染む布製のエコバッグは重宝しています。これは夫がウィーンの展示館『SECESSION（セセッシオン）』で購入してきたもの。持ち手は短いけれど、ぎりぎり肩にもかけられる長さで便利なんです」

なかでもミュージアムバッグはキュレーターの主張が表れていたり、会期の記念として作られていたり、オリジナリティに溢れたものが多いのも魅力。

「特に海外のものは、デザインも洗練されていてすてき。値段もリーズナブルなものが多いので、自分でも旅行の思い出として購入したり、お土産のお菓子などを入れて友人に一緒に渡したりもします。その後もバッグを使ってもらえるとうれしいですよね」

有子さんが手がける『フードフォーソート』のオリジナル。バッグインバッグとして使用。リネン素材なのでシワ感も愛らしい。少し大きいサイズも展開中。全10色、3,080円（税込）。☎03・6416・8294

わたなべ・ゆうこ●料理家。東京・代々木上原と西荻窪の『FOOD FOR THOUGHT』ショップディレクター。著書に『料理と私』（晶文社）など。

うん。
全っ然
手触りが
違うわ。

松本千登世さんが出合った、心がきゅっと引き締まる一言、その思いとともに綴ります。

撮影・池田 夏

「たくさん見つけて、大きく育てたい」

もしかしたら、読んでくださった方もいるかもしれません。前号のこのページで、メイクアップ・アーティスト、水野未和子さんの「美しさも幸せも、答えは、他人の中にはないの。自分の中にあるのに」という言葉を紹介しました。その際、書き切れなかったのですが、じつは、この言葉には、さらに心温まる「続き」があったんです。

「自分の中に見つける美しさや幸せは、小さいかもしれない。でも、それを大きく育てるか、小さいままにしておくか、もっと言えば、なかったことにしてしまうのか。それぞれの心のあり方にかかっていると思うの。小さな美しさや幸せをできるだけたくさん見つけて、できるだけ大きく育てたい。それがその人にしかない『魅力』になると思うから」

この言葉を聞いたとき、私たちが水野さんのメイクアップに強く惹きつけられる理由がわかった気がしました。

何かを隠したり、誰かに変身したりするわけじゃない。その人の肌、目、唇、いや、存在そのものの「個性」を強め、深め、高める。水野さんの話には「define（ディファイン）」という言葉がよく出てきますが、まさにその人が持つ美しさの「輪郭を明瞭に」して、魅力を増幅させる印象なのです。このメイクなら、顔を好きになれる、自分を好きになれる。ふと思いました。これこそが小さな美しさや幸せを大きく育てるということに違いない、と。

スキンケアもメイクも「自分じゃない」を叶えるものがたくさん生まれています。それは進化がなせる業で、喜ぶべきこと。ただ、「何かを隠す」「誰かに変身する」をゴールにするのは、美しさの本質とは違うのじゃないか。持って生まれたものを、愛し、慈しみ、楽しむこと。コンプレックスもエイジングも、同様に。小さなものを見つけられる人でありたい、大きく育てられる人でありたい、そう思うのです。

じつは、この言葉に触れて以来、私はメイクをするのがとても楽しくなりました。悩みがなくなったわけじゃない。むしろ、悩みは増えるばかり。でもそれも含めて、これが自分と自信を持てる……。眉マスカラを加えたり、アイラインを丁寧に入れたり、口紅をブラシで塗ったり。誰にも気づかれないけれど、心の中の幸せは確実に大きくなっているのです。

まつもと・ちとせ●エディター、ライター。『「ファンデーション」より「口紅」を先に塗ると誰でも美人になれる「いい加減」美容のすすめ』（講談社）ほか、著書多数。
撮影・目黒智子

『買う理由。』

カジュアルなだけじゃない、大人のスウェット最新案内。

「スポーティ」「普段使い」という印象が強かったスウェットに最近異変が起きている。デザインのバリエーションや着こなしのアイディアで、この春は主役級になりそうだ。

撮影・長友善行(モデル)、魚地武大(静物)　スタイリング・大沼こずえ(eleven.)　ヘア&メイク・塩澤延之(mod's hair)　モデル・カイノユウ

ニュアンス色のパーカやプルオーバーはロングスカートとフラット靴で美しく。

立体的な造りが魅力の逸品。深みあるブルーも旬の色。

スタンドカラーやドロップショルダーがさりげなく効き、一枚で様になる。「カラーニットのようにエレガントに着られます」(スタイリスト・大沼こずえさん)

コットンのハイネックスウェット1万8000円(アッパーハイツ)、スカート2万6000円(ハウント/ハウント代官山／共にゲストリスト☎03・6869・6670)　シューズ[ヒール1㎝] 7万9000円(ルパート サンダーソン／エスケーパーズオンライン☎03・5464・9945)　ピアス4万2000円(ウッターズ・アンド・ヘンドリックス／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉☎03・5778・2022)

控えめなサーモンピンクをブラウンと馴染ませる。

光沢のあるスカートと薄手の柔らかパーカが好相性。首回りの仕上げに技あり。

スウェットパーカ3万2000円、スカート5万3000円(共にヴィンス／ヴィンス 表参道店☎03・6804・1224) バッグ[H11×W17×D10.5㎝] 1万3000円(マルコマージ／エリオポール代官山☎03・3770・6438) ローファー[ヒール2㎝＊編集部調べ] 3万5000円(コール ハーン／コール ハーン ジャパン☎0120・56・0979)

スモーキーなパステル色のジップアップパーカ。

前開きのパーカはカジュアルな印象が強め。フェミニンな靴やバッグを合わせて。

スウェットパーカ3万2000円(サイベーシックス)、スカート6万2000円(サイ／共にマスタービースショールーム☎03・5414・3531) 白いプルオーバー1万2000円(マカフィー／トゥモローランド☎0120・983・511) バッグ[H22×W20×D14㎝] 3万5000円(ヴァジック／エストネーション☎0120・503・971) バレエシューズ[ヒール0.5㎝] 2万5000円(スペルタ／フラッパーズ☎03・5456・6866)

渋めのイエローには可愛めなディテールを。

ほどよく甘めな袖口や裾のシルエット。ポインテッドトウできちんと感もプラス。

スウェットパーカ1万6000円、デニムスカート2万1000円(共にトラディショナル ウェザーウェア／トラディショナル ウェザーウェア 二子玉川ライズ店☎03・6411・7150) バッグ[H20.5×W15.5×D15.5㎝] 5万3000円(モダン ウィーヴィング／ショールーム セッション☎03・5464・9975) サンダル[ヒール2㎝] 2万1000円(スペイン メード バークマンション／ヒットマン プレスルーム☎03・3481・5966)

スタンダードなアイテムは、素材や形でトレンドを表現する。

個性あるグレートップスはクリーンにコーディネート。

「ベスト調のひとくせあるスウェット。合わせるのは一見トラッドなシャツですが袖に透け感が。そんなトレンドをほどよく足してみましょう」(大沼さん)

ノースリーブスウェット2万4000円、シャツ2万6000円、スカート1万8000円(以上ハイク/ボウルズ☎03・3719・1239)

人気は〝大人仕様〟のコンパクトなトップス。

厚みと光沢のあるボンディング素材や、裾のデザインがカジュアルさを軽減する。

1. ジップアップパーカ2万4000円(マルティニーク/マルティニーク ルコントルミネ有楽町店☎03・5222・1758) 2. パーカ1万6000円(マイフェイバリットダンスキン/ゴールドウイン カスタマーサービスセンター☎0120・307・560) 3. トレーナー2万2000円(ドゥ クレ/レキップ/レキップ☎03・6861・7698)

ロングジャケットとして ワンピースの上に羽織る。

ニットコートより春らしい印象。小物はかっちりめのものを合わせるのがコツ。

スウェットコート3万2000円（ウィム ガゼット／ウィム ガゼット 青山店☎03・5778・4311） シャツワンピース5万7000円（オーラリー／エストネーション） バッグ[H23×W19.5×D12㎝] 16万円（フォンタナ ミラノ 1915／バーニーズ ニューヨーク カスタマーセンター☎0120・137・007） サンダル[ヒール10㎝] 3万1000円（シュッツ／ジェムプロジェクター☎03・6418・7910） ピアス2万7000円（ウッターズ・アンド・ヘンドリックス／アッシュ・ペー・フランス〈本社〉）

プリーツをチラ見せして ワンピースのように楽しむ。

プリーツスカートをパーカの裾から見せて、一気によそゆき顔になるテクニック。

スウェットワンピース2万9000円、スカート2万7000円（共にサクラ／インターリブ☎03・6416・1861） サンダル[ヒール1㎝] 4万9000円（ペリーコ／アマン☎03・6418・5889）

同系色のシャツで ジャンパースカート風。

薄緑の半袖ロングパーカをシャツに重ねて。重めのスニーカーが好バランス。

スウェットワンピース2万9000円（ウード）、ロングシャツ7万3000円（フィナモレ×ムネ／共にアマン☎03・6805・0527） スニーカー[ヒール3㎝＊編集部調べ] 1万2000円（アディダス オリジナルス／アディダスお客様窓口☎0570・033・033）

今季注目のロングスウェットはレイヤードスタイルで着こなす。

生活がみるみるラクになる。

デジタル&スマホの新活用術。

急激にデジタルが身近になってきたここ数年。
難しそうと敬遠したり、逆に、大体わかってる、と決めてかかるのは、もったいない。
上手に使えば使うほど、生活はより快適に！
写真の撮り方、地図の使い方、便利なアプリ。
ささやかでも確実に、あなたの暮らしをよいほうへ変えるヒントをお届けします。

撮影・黒川ひろみ

bonpon（ボンポン）さんの場合

bonpon511

インスタグラムフォロワー／83.4万人

bonさん（夫）とponさん（妻）が2016年12月に始めたアカウント。色や柄など、どこかしら夫婦でリンクさせた装いが評判となり、『セカンドライフ、はじめてみました』『bonponのプチプラ着こなし便利帖』など、著書が出版されるまでに。511は二人の結婚記念日。

インスタグラムで83万人以上のフォロワーがいるｂｏｎｐｏｎさん。共に60代の夫婦はグレイヘア、眼鏡もまたおそろい。二人でいるからこそ完成するといっても過言ではないコーディネートで仲睦まじく歩く姿は、遠くからでも人目をひく。この撮影中も通りすがりの母子から、撮影を求められ、気さくに応じていた。外出すれば、必ずといっていいほど声をかけられるそう。

ｐｏｎさん（以下、ｐ）　次女にすすめられて軽い気持ちでインスタを始めたんです。こんなに注目してもらえるとは思っていなくて、まさに青天の霹靂。

ｂｏｎさん（以下、ｂ）　私はただ一緒に写っていただけなんですけど（笑）。あるとき、我々のインスタが海外のメディアに取り上げられまして。それをきっかけに、２０１７年に日本のヤフーニュースでも紹介されたんです。

ｐ　そこからはあれよあれよ、とフォロワー数が増えて……。

ｂ　本まで出させてもらって、本当に思いがけないことでしたね。老後にこんな楽しいことがあったのか、と。

好奇心旺盛な二人のデジタル生活とその歴史。

bonponさん夫妻に思いもよらない未来をもたらしたのは、インスタグラム。二人はデジタル化の波をどう乗りこなしてきたのだろう。

b 仕事柄、早い段階で、勉強しなきゃ、とパソコンと小さなプリンターを買ったんです。昔はそういうものが高くて、ソフトも合わせて100万円以上。

p なのに、仕事が忙しくて本人はほとんど家にいなかったものですから、私が主に使ってました。最初はもともと入っていた子ども用のお絵かきソフトから。何度もフリーズさせましたけど、もう、おもしろくって！

b 私は会社でフォトショップなど必要なソフトを使うくらい。でも、ponはウェブ関連に足を踏み入れて、どんどん上達してましたね。

初めて触ったパソコンの虜に。ネットで世界は飛躍的に広がった。

p インターネットにつなげたんです。ISDNという、今から思えばすっごく遅い回線で、夜はつながらなくなるの（笑）。ホームページを作ったりもしましたね。2001年にはGLAYのファンサイトを立ち上げました。

b 小学生だった娘の影響でね。

p そのころ私、40代だったのかな、近所のお母さん友だちの中には、GLAYやパソコンに興味ある人がいなかったし、おばさんが入れそうなファンサイトもなくて。だったら自分で作っちゃおう！と。そしたら、待ってましたという感じで、大勢の方が見つけてくださった。急に世界が広がりましたね。夜な夜なチャットできる友だちが全国にできたんです。大阪で100人くらいのオフ会を開いたこともあります。

b 当時は、そんなことになってるなんて全然知らなくて。子どもと一緒にライブに行く、オフ会もする、とは聞いていたけれど、規模感まではわかっていなかった。まさか100人とは（笑）。

p そんなに人数が増えるとは私も思わなかったんですけどね。その後、ツイッターやフェイスブックのサービスが始まったら、すぐ登録しました。一方、簡単にブログを作れる時代になっ

あ、素敵なコメントが。

服を作りませんか、と企業からコラボレーションの誘いも。「好みの服が作れるなんて貴重な体験ですよね」(p)。この日の服がそう。

妻／ponさん

秋田で専業主婦として2人の娘を育てていた20年以上前、夫が仕事用に買ったパソコンに初めて触れる。そのおもしろさに、独学でHTML言語を学び、ホームページを作成するまでに。「ネットを通じて日本中にお友だちができて、それは楽しかったですねえ」

夫／bonさん

東京の美術系専門学校で妻と出会い、結婚。郷里・秋田の広告代理店を定年退職したのを機に仙台へ引っ越してきた。グラフィックデザイナーだったことから、パソコンやiPadの操作はお手のもの。ただし「新しいことはponが見つけて教えてくれるんです」。

今日の服装を撮影！

ponさんのスマホを三脚に据え、セルフタイマーで連写。「若い子みたいにかっこよくポーズをとれないから、いつも直立不動」(p)。映り込んだ邪魔なものは即座にアプリで消す。

たので、サイトは閉めました。

b そして、インスタを始めるわけですが、今はパソコンよりスマホですね。

p 写真も住所録も全部スマホの中。なくしたら大変だけど、クラウドに保存してるから、最悪、落としても（笑）。

新しいアプリを積極的に取り入れ、暮らしがどんどん便利に。

p お店のポイントカードなんかはアプリに移行しているし、モバイルSuicaやpay関連も利用しています。私、現金持たない派なんです。

b ただ、payだと500円玉貯金が増えないので、私が現金担当。

p お金といえば、家計簿アプリも入れてるし、メルカリやヤフオクも使ってます。お洋服を安く手に入れられて助かりますね。銀行口座やクレジットカードと紐づけたり、最初の設定こそ、ちょっと面倒ですけど、でも、やーめた、とはならない。便利そうだから、頑張って設定しようって思う。

b あと、すぐに調べるよね。

p そうね、何か必要なものがあるときは検索。ほかにも似たものがあって、値段も店によって違うとわかるから。

b 電化製品を買うときは価格.comで調べたりね。ユニクロなら欲しい色がどの店舗にあるか調べるし、映画も座席予約して行くようにしています。

p とにかくデジタルは便利ですね。

b ponは頭が柔らかいなって思うんですよ。え、そんなことまでやっちゃう？と驚かされる。でも、インスタもそうだけど、やってみたら、けっこうおもしろい。私も新しいこと、やってみたい気持ちがあるんですよね。

p そう感じてくれる人でよかったなあって思います。bonはそういう意味でノリがいいのよね。

b こんなにも反響があるとわかっていたらもっと躊躇してたかな（笑）。でも、うれしいんです。退職してすぐ、知り合いがいない仙台に越してきたから、夫婦二人で引きこもってしまってもおかしくないのに、いろんな人に声をかけてもらえる。今まで忙しく仕事をしていたから、二人の時間がとれるだけでも幸せだと思っていたのに、それ以上の幸せに恵まれて。

デジタルのおかげでセカンドライフがより充実。

p つながりができた気がしてね、ありがたいです。ほんと、元気でいなきゃって思いますね。どっちかが病気でもしたらできなくなることだから。

b でも、無理はしてないんですよ。更新頻度もあんまり気にしてないし。

p 義務だと続かないわよね。もともと夫婦のお出かけと服装の記録として始めたものなので、今後も楽しみながら無理せず続けていきたいです。

インスタグラムにUP！

笑っていない、スカートのシルエットがおかしい、というときは撮り直して、一番いいものをアップ。「どこか出かけたら、撮るかー、ってなりますね」(b)

夫婦で海外へ出かける機会が急増。

その土地の良さを広めてほしい、と政府や自治体から旅の誘いを受けることも。「インスタなら日本の人にもその国の人にも見てもらえるから、交流のお役に立てる。私たちがやる意味があるのかな、と思っています」(b)。昨年の旅のスナップは、左から韓国、ロシア、南仏のオクシタニ地方にて。

時間短縮、労力も激減!? 家電の〝スマート化〟について学ぶ。

最新家電は難しくて……と敬遠していませんか? 家事は劇的に楽になるし、実は操作も簡単。来るべき老後を快適にするためにも、今、学んでおきましょう。

撮影・中島慶子　文・菅野綾子　イラストレーション・田中麻里子

スマートホーム化すれば生活はもっと便利になる!

戸井田園子さん
家電コーディネーター
といだ・そのこ●大手メーカーのインテリアコーディネーターを経て独立。TBSラジオ『ジェーン・スー 生活は踊る』など、さまざまなメディアで活躍。

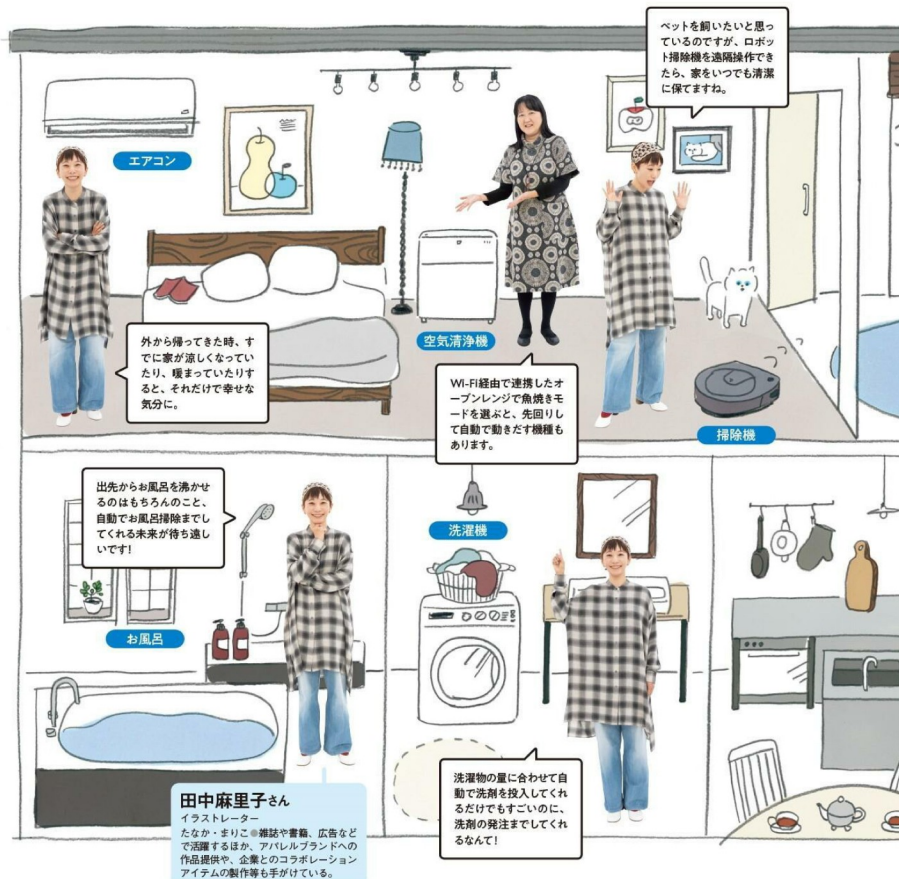
最近よく耳にする「スマートホーム」という言葉。でも、それが何なのかよくわからないという人も多いはず。そんな読者を代表して、イラストレーターの田中麻里子さんが家電コーディネーターの戸井田園子さんに話を聞いた。

田中　スマートホームというと、スマホを使って外からスイッチをオンオフできる家電を導入している家、というレベルの知識しかありません……。

戸井田　そこまでわかっていただいているのなら、話は早いです(笑)。

田中　よかった(笑)。

戸井田　スマートホームとは、今、田中さんがおっしゃったようなスマート家電を使って、利便性、快適性を追求した家を指します。スマート家電も年々進化していて、初期のものはWi-Fiという無線インターネットを経由してスマホで遠隔操作ができるレベルだったのですが、そこにAI(エーアイ)と呼ばれる人工知能が搭載され、自動で最適化してくれるようになったのが第2段階。そして第3段階になると、Wi-Fiで繋がった家電同士が連携。オープン

田中麻里子さん
イラストレーター
たなか・まりこ●雑誌や書籍、広告などで活躍するほか、アパレルブランドへの作品提供や、企業とのコラボレーションアイテムの製作等も手がけている。

レンジで魚焼きモードを選んだら、空気清浄機が先回りして動きだす、というレベルまで実現可能になりました。

田中　そんなことまでできるんですね。

戸井田　とはいえ、日本はまだ第3段階に突入したばかりですが。

田中　でも私はまだ、初期のスマート家電でさえ導入できていません（笑）。今ある家電を買い替えるのはお金もかかりますし、それが壊れてからでもいいかなと思ってしまって。

戸井田　田中さんがおっしゃるように、日本でスマートホーム化がなかなか進まないのは価格の障壁。家電を買い替えようと思うとかなりコストがかかってしまいます。でも今は、スマートリモコンというスマホと家電を繋いでくれる機器もあるので、それがあれば手持ちの家電をスマート化できるんです。

田中　そうなんですか!? 私、花粉症なので家に着く前に空気清浄機を稼働させたいと思っていたのですが、それがあれば今すぐ叶うということ……？

戸井田　そうです、そうです。

田中　ジョギングから帰ってきたタイミングでぴったりお風呂が沸いていたらいいなとも思うのですが、さすがにそこまでは無理ですよね？

戸井田　給湯器ごと替えれば、それも可能になります。今は自動で掃除までしてくれる風呂釜もあるんですよ。

田中　それ、最高ですね。給湯器や風呂釜を取り換えるのはハードルが高いですけど、簡単な家電から少しずつスマートホーム化を進めておけば、建て替えやリフォームの時に、そこまで視野に入れられるようになりますよね。

スマートホーム化を実現する、レベル別・最新スマート家電。

Pre スマート

スマホ、Wi-Fiがなくとも使える初心者向けプレスマート家電。

話しかけるだけで電源の入切も思いのまま。

Wi-Fi環境のない家では、なかなかスマートホーム化を進めにくい。しかし最近では、スマホの代わりに声を使って操作ができる家電も登場している。「スマホを持っていないという人でも、スマートホーム化を疑似体験できます。この便利さを知れば、スマート家電にも興味が湧くはず」（戸井田さん）

音声でオンオフや明るさ調整が可能。アイリスオーヤマ 音声シーリングライト 8畳用プレーンタイプ CL8DL-6.1V 1万5800円（アイリスオーヤマ☎0120・311・564）

ねぇ、LUCA（ルカ）テレビを消して。

面倒な初期設定は一切不要。音量やチャンネル切り替えも声一つで。

付属の音声操作リモコンに話しかけるだけ。音声操作4K対応液晶テレビ LUCAシリーズ ベゼルレスモデル 49インチ LT-49B628VC 8万7780円（アイリスオーヤマ）

Level 1

Wi-Fiに繋いで遠隔操作。スマート家電・導入編。

まずは遠隔操作からスマート化体験を。

スマート家電の代表的な機能といえば、遠隔操作。初心者はまず、ここからお試しを。「遠隔操作など、シンプルな機能のみを搭載した第1段階のスマート家電は初心者向き。専用アプリをインストールしたスマホやタブレットがあれば、Wi-Fi経由で外出先からでも操作が可能です」（戸井田さん）

取り付け工事は不要。スマホとWi-Fiさえあれば、ソケットに取り付けるだけですぐに遠隔操作ができる。＋Style スマートLED電球（調光・調色）2,480円（税込）（プラススタイルhttps://plusstyle.jp）

まだロボット掃除機を使ったことがない人も、試しに導入できる手頃な価格が魅力。専用アプリを使ってスケジュール設定やモード変更をスマホで行える。Eufy RoboVac 15C 2万800円（アンカー・ジャパン☎03・4455・7823）

手持ちの家電を即スマート化させるスマートリモコンに注目。

今ある家電を買い換えるのは、コストも手間もかかるもの。そこでおすすめしたいのが、このスマートリモコン。1万円程度の費用で、スマート化を体験できる。「赤外線リモコンと同じ役割をするので、スマホでこれに指令を出せば、テレビや照明の遠隔操作が可能に。赤外線リモコン付きの商品であれば、すべてスマート化でき、家のリモコンをスマホ一つに集約できます」（戸井田さん）

えー、安い！しかも小さい！

主要メーカーの家電が500種類以上プリセットされているので、セットアップも簡単。＋Style スマートマルチリモコン 4,980円（税込）（プラススタイルhttps://plusstyle.jp）

家に近づくとGPSを感知し、エアコンなどを自動でオン。スマートスピーカーと連携させれば声での操作も可能。Nature Remo 実勢価格9,980円（税込）（Nature☎03・6277・4372）

Level 2

現在のボリュームゾーンは人工知能搭載モデル。

使い手の操作を学習し、自動で最適化。

今、最も多く発売されているのは、AIという人工知能を搭載したスマート家電。

「AIがプラスαの提案をしてくれたり、使い手の操作を学習して自動で最適化してくれたりするタイプ。暦、天気、地域の情報と生活パターンから、メニューを提案してくれる冷蔵庫などもあります」（戸井田さん）

短時間の外出時、つけっぱなしと運転オフの電気代の予測をアプリで比較できる。パナソニック エオリア CS-X400D2 30万円＊編集部調べ（パナソニック☎0120・878・692）

自動再注文や都度購入通知の機能により、洗剤や柔軟剤の買い忘れをサポート。日立 ビッグドラム BD-NX120E 実勢価格33万円（日立☎0120・3121・11）

使い手の嗜好や調理履歴を学習し、ぴったりなメニューを音声や画面で提案。シャープ ヘルシオ ホットクック KN-HW10E 実勢価格7万円（シャープ☎0120・078・178）

専用のアプリでは、レシピ検索や予約調理の時刻変更なども行える。

Level 3

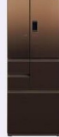
家電同士が連携して家事を支える最先端モデル。

家電同士が情報共有。暮らしはもっと快適に。

Wi-Fi経由で家電同士が連携し、家事をサポートしてくれるのがスマート化の最新型。

「これをコネクトと言います。日本では始まったばかりですが、世界では主流。洗濯機で乾燥までしなかった場合、家電同士で情報を共有し、室内干しに備えてエアコンが除湿モードで作動したりします」（戸井田さん）

洗濯機からのメッセージです。洗濯が終わりました。洗濯お疲れ様でした。

例えば料理中に洗濯機を回す時、シャープの専用アプリ「COCORO HOME」で家電同士を連携すると、離れた場所にある洗濯機に代わり、近くの冷蔵庫が運転終了を通知。洗濯機の運転状況を気にせず、料理に集中できる。

ルンバの清掃が完了すると、ブラーバに通知が届き、拭き掃除を開始。

ロボット掃除機（上右）が帰ってくると床拭きロボット（上左）が自動出発。ロボット掃除機 ルンバ s9+ 16万9800円、床拭きロボット ブラーバ ジェット m6 6万9880円＊共にアイロボット公式ストア価格（アイロボット☎0120・046・669）

家だけでなく街全体をスマート化したスマートシティも開発。

家じゅうの家電を一括連携できる住宅向け機器、パナソニックのAiSEG2（アイセグツー）などの登場により、日本のスマートホーム化は、今後ますます拡大していく見込み。さらに、家だけでなく、街全体をスマート化した"スマートシティ"も近い将来、実現するという。

「トヨタが静岡県裾野市で開発予定の実験都市"ウーブンシティ"では、ロボット、AI、自動運転などの最先端技術を盛り込み、街全体をスマート化。暮らしをより豊かにする未来都市として、注目が集まっています」（戸井田さん）

大人世代こそ、日々の記録や予定の管理をデジタル化しよう。

通話やメール、SNSや写真撮影以外に、日々の用事や記録の管理にも使えるスマホ。超スマホ通が賢い使い方を教えます。

撮影・岩本慶三（かじがやさん）　文・知井恵理　協力・ソフトバンク

日々の用事や予定を、知らせてほしいタイミングで思い出させてくれる。

リマインダー　指定した場所で用事を忘れずに済ませたいときの便利ワザ。

iPhone

「リマインダー」アプリを開いてリストを表示させ、「今日」をタップ。明日以降の用事も「今日」から登録できる。

今日行う予定や用事を追加する場合は「新規リマインダー」をタップ。

買い物など、登録したい用事を入力し、終わったら右端に表示されるⓘボタンをタップ。

通知を受け取りたい駅名や建物名、住所などを検索バーに入力すると、検索結果が表示されるので該当場所を選ぶ。

指定した場所の「到着時」「出発時」のどちらで通知を受け取るかを選択し、「詳細」をタップ。次に出る画面で右上の「完了」をタップ。

リスト表示の「すべて」をタップすると「渋谷駅へ到着時に『卵を買う』通知を受け取る」が表示される。スマホの設定で、通知をオンにしておくこと。

かじがや卓哉さん

iPhone芸人、家電芸人

かじがや・たくや●Youtubeチャンネル「かじがや電器店」で家電テクを紹介するほか近著『超スゴいiPhone』（インプレス）も話題。

日々の用事や家族の予定を、手帳やメモ帳で管理する人も多いだろう。だが、「いつも持ち歩くスマホを活用すると、さらに便利ですよ」とiPhone芸人のかじがや卓哉さん。

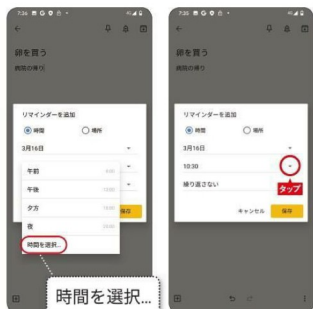
「スマホは設定次第で、思い出さなきゃいけないときに、音や振動でも知らせてくれるので、〝うっかり〟を防げます。さらに撮った写真は場所を取らずに保存できるし、実は仕分けも簡単。使い方を覚えれば家族や友人と手軽に写真を共有できます」

実はこれら、最初にインストールされている定番アプリでできるそう。

「シンプル操作で使いやすいですし、普段の生活で使える機能が充実しています。ただ、使っていないか、使いこなしてない方がほとんどです」

グーグルキープ

電話やゴミ出しといった、指定された時刻の用事を知らせる。

「グーグルキープ」アプリを開いて、画面右下の「＋」アイコンをタップ。

「タイトル」に用事の内容、備考や覚え書きなどは「メモ」に入力。右上のアイコンの中央の「ベル」アイコンをタップ。

通知を受け取りたい時間、または場所を選ぶ。今回は「時間」を選択し、時刻の右端の▼をタップ。

詳細な時間を設定する場合は、項目のなかから「時間を選択」をタップ。

時計の針に触れて時間を合わせるか、左下の「時刻の設定」から通知を受け取る時間を指定して、「OK」をタップ。

指定した内容を確認し、問題がなければ右下の「保存」をタップ。これで、リマインダーの設定が完了。

「グーグルキープ」アプリの画面に、リマインダーの内容が表示されるように。

指定した時刻になるとアラートなど設定音が鳴ると同時に、スマホの待ち受け画面に用事の内容が表示される。

通知してほしい時間または場所を選ぶ。今回は「指定場所で通知」をオンにして、「場所」をタップ。

渋谷駅に近づくと画面にリマインダーの内容があらわれる。タップしてチェックを入れるまで、ずっと表示される。

＊説明画面写真は「iPhone 11 Pro」「Google Pixel 4」を使用しています。

そこで、年間1000件以上の家電相談に乗るかじがやさんに寄せられる「日々の予定の管理」と「撮りっぱなしになりがちな写真の整理」の2大悩みを解決する定番アプリと、その使い方、さらに記録・管理に役立つアプリをご紹介。デジタル化で、無駄なく用事をこなそう。

ホーム画面を整理すると断然使いやすい。

仕事上、常時400くらいのアプリをインストールしているというかじがやさん。スマホをのぞき見させてもらうと、ホーム画面の約半分は「フォルダ」だった！「SNS」「調べ物」「電子マネー」など同カテゴリーのアプリは、なるべくフォルダにまとめて使いやすいように整理しています。また、意外に知られていませんが、下段のドックにもフォルダが置けるので、4つ以上のアイコンを表示することもできますよ」

フォルダの作り方は簡単。あるアイコンを長押しし、アイコンが揺れだしたら別のアイコンに重ねるようにスライドさせればOKだ。

よく使うアプリはトップに移動を！

写真に、手書きメッセージを書き込んだりメモを追加して保存すると記憶に残る一枚に。

iPhone

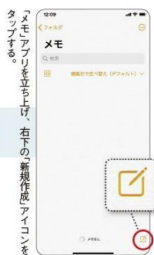
メモ

「メモ」アプリで撮影すると手書きメモが簡単に!

「メモ」アプリを立ち上げ、右下の「新規作成」アイコンをタップする。

キーボードの上部に表示されたなかから「カメラ」のアイコンをタップ。

「写真またはビデオを撮る」をタップ。画像や動画を撮影したら、「写真(またはビデオ)を使用」をタップ。

写真の下に表示されたなかから、右側にある「ペン」のアイコンをタップ。

Android

グーグルキープ

美味しかった料理の感想をメモ機能で自由に残す。

「グーグルキープ」アプリを開き、画面下のアイコンから右端の「画像」アイコンをタップ。

これから写真を撮る場合は「写真を撮影」、撮影済みの写真にメモを追加したいときは「画像を選択」をタップ。

写真の下に、自動的に「タイトル」「メモ」の入力欄が表示される。

それぞれの入力欄をタップして、画像のタイトルやメモでの説明を追加する。

撮った写真を分類して、ひとつのアルバムにまとめれば、家族や友人にもすぐ見せられる。

iPhone

写真

撮りためたペットの写真を簡単にまとめてアルバムに。

「写真」アプリを立ち上げて、下段右端の「検索」をタップする。

検索バーに、ひとつのアルバムにまとめたい画像のキーワードを入力する。

キーワードに関連する画像(今回は猫)の検索結果が表示されるので、「写真」の「すべて表示」をタップ。

右上の「選択」をタップしてアルバムにしたい画像を選ぶと、左下に「共有」アイコンが表示されるのでタップ。

Android

グーグルフォト

旅先で撮影した写真は、位置情報で仕分け可能。

「グーグルフォト」アプリを開き、検索バーに旅行先の地名を入力する。今回は沖縄の写真を探してみる。

画像の内容や位置情報の検索結果が表示される。検索バー内右端のメニューアイコンをタップし「選択」をタップ。

アルバムにまとめたい写真を選択し、右上のアイコンから「+」を選んでタップ。

選択した写真の上に表示された項目のなかから「アルバム」をタップする。

下段にさまざまなペンが表示されるので、好みの色や太さ、タッチを選ぶ。

指を使い、写真に手書きメモを書き込んで、書き終えたら左上の「完了」をタップ。

画像にメモや説明を追加したいときは、画像の下をタップするとテキスト入力が可能になる。

画像をタップして右上の「ペン」アイコンをタップすると手書きメモも書き込める。左上の矢印をタップして完了。

「この写真、何だっけ？」という悩みとおさらば！

表示された画面をスクロールして、「アルバムに追加」をタップする。

「新規アルバム」を選ぶと、アルバム名の入力画面になるので、好きなタイトルを入力し「保存」をタップ。

画面下の「アルバム」をタップすると、新しく作られたアルバムが保存されていることが確認できる。

昨年の旅の思い出がわかりやすくまとまった。好みのタイトルを入力し、左上の「チェック」をタップ。

新しく作成したアルバムが保存される。画像をタップすると、大きな表示で閲覧することもできる。

「とにかく使いやすい」がオススメの理由です！

カレンダーから家計簿、献立づくりまで。両機種で使える記録・管理アプリ4選。

TimeTree（タイムツリー）

カレンダー共有アプリ。仲間や家族と予定をシェアすれば、みんなの予定がひとつのカレンダーに。コメント機能を利用して共有相手とチャットも可。

Moneytree（マネーツリー）

銀行、クレジットカード、ポイントやマイル、証券などを自動で一括管理できる資産管理アプリ。全資産が一画面に表示され、ひとめで把握できる。

me:new（ミーニュー）

最長1週間分の献立が簡単に作れる料理アプリ。アレルギーや苦手な食材を避けた献立づくりもOK。買い物リストも自動作成してくれる。

みてね

容量無制限・無料で、写真や動画をアップロードして家族間で共有できるアプリ。招待の仕方も簡単で、写真へのコメントもつけやすい。

＊説明画面写真は「iPhone 11 Pro」「Google Pixel 4」を使用しています。

ただ見るだけではもったいない。グーグルマップは、もっと役立つ！

地図アプリのなかでも人気の「グーグルマップ」は、地図を見る以外にも便利な機能が満載。使いこなせば、お出かけがもっと楽しくなる！

撮影・岩本慶三（かじがやさん）　文・知井恵理

行きたい場所を確認するために、日ごろからグーグルマップを愛用している人も多いのでは？　「実は、地図だけじゃない機能が山ほどあって、それが本当に便利！」とかじがや卓哉さん。

たとえば、お気に入りの場所は、保存しておくと次に行きたいときにすぐ調べられて便利。また、現在地を共有すると、友人との待ち合わせもスムーズにできる。旅行やお出かけ前には、目的地周辺の情報が役に立つ。飲食店や観光スポットならば、時間ごとの混雑状況がわかったり、宿泊施設の空室状況や料金がわかる。行きたい場所の地図データも事前にダウンロードしておけば、電波が悪いときや海外でも見られる……といった具合。

「身近な街をもっと知りたいときも、知らない場所を詳しく調べたいときも、グーグルマップひとつで事足りますよ」

まずは知っておきたい基本の使い方をおさえる。

グーグルマップの操作や検索を、よりわかりやすくスムーズにできるようにする3つの機能をご紹介。地図や経路を見たいだけというときでも役立ちます！

今、自分がいる場所や進行方向がすぐにわかる。

検索中に現在地がわからなくなったら「現在地」のアイコン（iPhoneは矢印マーク）をタップ。青丸で表示される。

もう一度「現在地」アイコンをタップすると、画面の向きが自分が向いている方向と同じに。進行方向がすぐわかる。

地図の縮小・拡大を指一本でらくらく操作。

拡大・縮小したい場所を表示させ、画面をすばやく2回タップ。2回目のタップ後の指を画面から離さずにおく。

画面に指を置いたまま、上のほうへ動かすと縮小、下へ動かすと拡大となる。拡大だけなら2回タップすれば可能。

ストリートビュー機能で目的地の周辺情報を確認。

店や施設、または目的地あたりの地図を長押しする。画面の左下に写真が表示されたら、その写真をタップ。

表示された画面に指を置いたまま、上下左右に動かすと、360度見回せる。元の地図に戻るときは左上の矢印をタップ。

お気に入りの場所にすぐ行ける5つの便利機能。

指定した場所の「保存」と、一日の移動ルートを自動で記録する「タイムライン」など多彩な機能を使えば、メモ帳いらずで気になった場所をスマホに残せます。

“行きたい”“再訪したい”、そんな場所を整理&保存。

保存したい店や施設、スポットを長押しする。赤いピンが表示されたらその地点を確認して「保存」をタップ。

リストを選択する。「お気に入り」などの既存リスト以外の名前で保存する場合は、「新しいリスト」をタップ。

「スタジオ」「友人の自宅」「行きたいカフェ」など、好みのリスト名を入力し、右上の「作成」をタップ。

リストは、Androidは「マイプレイス」→「保存済み」、iPhoneは「保存済み」から呼び出すことができる。

街探索や旅行のときに便利! 行った場所を自動で保存。

左上の「メニュー」アイコンをタップして、項目のなかから「タイムライン」をタップ。

その日に移動したルートが表示される。右上の「カレンダー」アイコンをタップすると、指定日の移動記録も確認OK。

移動距離や使用した交通機関も表示。また、移動した場所で写真を撮影すると、その画像もタイムライン上に表示!

訪れた場所の候補を自動で記録。また削除や追加など編集も可能。タイムラインは非公開なので、本人のみ閲覧可。

タイムラインを始める前には必ず以下の設定を。

グーグルマップのアプリを開いてから、左上の「メニュー」アイコンをタップ→「設定」をタップする。

「設定」の項目のなかから、「個人的なコンテンツ」をタップ。

「現在地設定」の項目から、「現在地」と「ロケーション履歴」を選び、それぞれ「オン」にする。

タイムラインを削除するには、消去したい日の記録を表示したあとに、右上のメニューから「1日分をすべて削除」をタップ。

タイムラインを使えば、旅日記も簡単に作れます!

＊説明画面写真は「Google Pixel 4」を使用しています。また、設定では「現在地がON」にしています。

駐車場の場所を保存すれば、急いで停めても忘れない。

車を停めたらアプリを開き、現在地を示す青い丸をタップする。

表示された項目から、Androidは「駐車場の場所を保存」をタップする（iPhoneは「駐車場所として設定」をタップ）。

Androidは、詳細情報が記録できる。階数や無料駐車時間の残り時間、周囲の様子の写真などをメモしておくと便利。

地図上には「P」マークで駐車場の位置が示される。別な場所で再設定すると、以前の駐車位置は自動消去される。

広大な駐車場や不慣れな場所に停めても、もう迷いません！

相手に自分の居場所を伝える「現在地の共有」。

行楽地や待ち合わせなどで、自分の場所を伝えるときに便利。まず、アプリを開いて現在地の青い丸をタップ。

画面上にいくつかの項目が表示されるので、そのなかから「現在地を共有」を選ぶ。iPhoneの場合も同様。

共有する相手や時間、共有する方法を選び、「共有」をタップ。相手には、LINEやメール等で共有用リンクが届く。

誰と現在地情報を共有しているか知りたいときは、画面左上の「メニュー」→「現在地の共有」をタップ。

地図上に共有相手が表示される。共有を終了したいときは、下に表示される相手の名前の右端にある「×」をタップ。

事前にダウンロードして、オフラインでも地図を表示。

地図をダウンロードしたい都市や場所を検索し、画面上に表示させる。次に、左上の「メニュー」アイコンをタップ。

「オフラインマップ」を選択する。オフラインマップとは、データ通信ができない状況でも見られる地図という意味。

「自分の地図を選択」をタップ。iPhoneの場合は「自分の地図」を選んでタップ。

希望の範囲を指定して「ダウンロード」をタップ。オフラインマップが利用できない地域の場合は、ここで通知がある。

オフラインマップでも、縮小拡大やナビ機能、一部の経路検索は使用可。ただし、有効期限があるので更新を忘れずに。

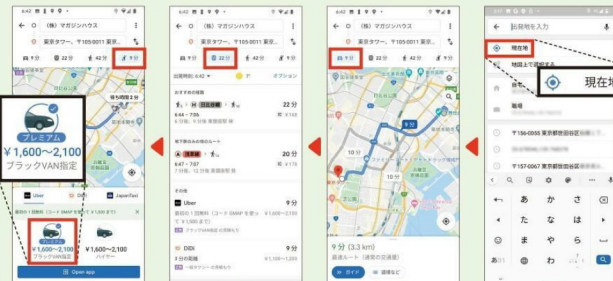
経路検索から混雑状況の確認、ホテル予約にも使える。

経路検索でも、複数の交通手段から次の電車の待ち時間まで、きめ細かい情報がわかるのがグーグルマップの特徴。よりスムーズな移動には欠かせない！

車や電車、バスにタクシー。複数の経路を素早く表示。

検索バーで、出発地と目的地を選ぶ。テキストで入力する以外に、地図上で指定の場所を指して選ぶことも可能。

「経路」を選ぶと、車での最速の行き方が青線で表示。地図の上のアイコンで、車以外の交通手段に切り換えられる。

電車を選ぶと、おすすめの経路や複数のルートが表示されることも。経路をタップすれば、混雑状況もわかる。

配車アイコンを選ぶと、タクシー料金の目安などを表示。配車アプリをインストール済みなら、リクエストもできる。

混雑状況から宿泊料金まで役立つ情報も簡単に検索。

気になる施設や飲食店の混雑状況を知りたい場合は、その施設の詳細情報から「混雑する時間帯」をチェック。

「近くの交通機関」が複数ある場合は、すべて表示。どれかを選びタップすると、駅までの経路を表示してくれる。

希望の場所で宿泊先を探したい場合、「地名＋ホテル」で検索すると、ホテルの場所と宿泊料金が画面に表示される。

ホテルを選択すると各予約サイトでの料金が一覧表示され、簡単に比較できる。そのまま予約サイトにアクセスも可能。

アプリは常に最新の状態にアップデートを心がけて。

アプリが最新でないと、せっかくの便利な機能もうまく働かない場合が。また、画面表示も異なることがあるので、何かに迷って友人に聞いてもなかなか話がかみ合わない、なんてことも起こりうる。最新機種は、初期設定でアプリを自動更新するようになっているので問題ないが、手動でアップデートする設定になっている場合は、左の手順をもとにこまめにチェックしよう。

Androidは「プレイストア」アプリを立ち上げ、左上の「メニュー」をタップ（iPhoneは「アップストア」アプリを開く）。

Androidは「マイアプリ＆ゲーム」をタップ（iPhoneは、右上の「アカウント」アイコンをタップする）。

アプリごとに更新するか、Androidは「すべてを更新」（iPhoneは「すべてをアップデート」）をタップして一括更新する。

＊説明画面写真は「Google Pixel 4」を使用しています。また、設定では「現在地がON」にしています。

役立つ情報集めに備忘録に、大人のインスタグラム活用術。

今や「やっているのが当たり前」になりつつあるインスタグラム。日常に仕事に、そして趣味に、インスタを上手に使う人に、その活用術を聞きました。

文・今井 恵

ギフトコンシェルジュ
裏地桂子さん
@k.uraji

うらじ・けいこ●雑誌や企画展などの商品セレクション、ショップのプロデュースなども。個別指導の生け花教室を主宰。著書多数。

「自分の世界観が出せるインスタ。情報は正確に、できるだけ多く」

「私の場合、インスタグラムはオフィシャルなもの、フェイスブックはプライベートな友人、知人との交流のツールで、意図が違うものとして使い分けています」

そう語るのは、食通、着物通のギフトコンシェルジュとしておなじみの裏地桂子さん。

「インスタで大切なのはプロフィール画面の写真の配列。ここが美しく見えるよう気をつけます」

俯瞰や無地背景で撮った「おもたせ」や「スイーツ」など「すっきりしたもの」を挟み、画面がごちゃごちゃ見えないよう工夫。

裏地さん自身の写真をアップする際は、オフィシャルな撮影があったときのみ、と決めている。

「インスタは情報の発信だと考えているので、誰と行ったとか、友だちとの集合写真は載せず、フォロワーさんたちが知りたいと思う、お店の情報を正確に載せようと心がけています。地図に飛ぶ〝位置情報〟はもちろん、オフィシャルな相手には〝アカウント名〟をつけて、その方のインスタに飛べるようにしています」

裏地さんは食や着物を中心に、一日最低でも1本をアップする。

「連投はせず、6時間以上は空けるようにしています。できるだけ午前中に『おはようございます』の書き出しで、元気が出るような情報をあげたいのです」

見る側の立場に立ち、知りたいであろう情報を優先する。

「私自身も他の方のインスタで和ませていただくこともしばしば。大人同士の楽しみの場になり、有意義な活用ができるよう、楽しい情報アップを心がけています」

活用術 お薦めするお店の情報はきちんと掲載。

ハッシュタグは情報を伝えるツールとして使う裏地さん。「食の情報としてシェフのインスタアカウントや、着物の場合は小物まで細かくハッシュタグにして、フォロワーさんが調べやすいように工夫します」

活用術 物撮り写真でプロフィール画面を美しくまとめる。

裏地さんがこだわる写真の配列。「インスタは写真を楽しむもの。情報が多い写真ばかりでは息苦しいので、あえて風景写真や、余白が多いものの写真も並べ、プロフィールの下の画面を美しく見せます」

着物の情報はハッシュタグを活用。#大島紬 #泥大島 #名古屋帯 #荒木節子作 #三井寺 #道明など。

おいしい店は位置情報やハッシュタグで情報発信。#神楽坂石かわ #ミシュラン三ツ星 #japanesefood

「俯瞰の写真が並んでいると、プロフィールがきれい」。#松寿司 #お土産 #谷中のハッシュタグでいなり寿司を。

写真の撮り方や並べ方を工夫する裏地さんのプロフィール写真の一部。「今年中にフォロワー1万人が目標です」

裏地さんお薦めのインスタグラムアカウント

@omakasetazzi
京都のカメラマンtazziさん。「京都の風景写真が本当に美しく癒やされます」

@ibukuro_okinawa
1日3組、完全予約制の沖縄のレストラン『胃袋』。「写真がとても美しい」

@higuccini
お料理の写真が多いHiguchiさん。「写真もきれいで内容がおもしろい」

編集ライター

arikoさん

@ariko418

ありこ●『CLASSY.』『VERY』『HERS』などで表紙やファッションページを担当。自他共に認める食いしん坊。インスタフォロワー13.7万人。

「見た人が楽しいものを作りたい。インスタも雑誌作りと一緒です」

大好評のarikoの食卓3部作に続き、『arikoのパン』（主婦の友社）が発売。手軽なパンのアレンジ法を多数紹介。

インスタがきっかけで、料理の本を出版したarikoさん。料理系編集者なのかと思いきや、本業はファッションエディター。でもその料理好き、おいしいもの好きは、業界でとても有名な存在。

「私は料理の専門家ではないので、あげている料理はプロから見たら『ずるいよ』というものばかり。最初は受験生だった息子の朝ごはんをあげていたんですが、パンと目玉焼きの食事より、お鍋ひとつでできるうどんや汁物を喜ぶ男子。母親の気持ちとしてハッシュタグに〝#温まっていってらっしゃい〟とつけたら『そういうのわかる』と多くのお母さんたちから共感を得たみたいです」

とにかく写真が洗練されていて、料理がおいしそう。「作ってみたい」と思う、簡単レシピやアレンジなのも人気の秘密か。

「フォロワーを増やそうとやっているのではなく、むしろフリーマガジンの感覚。家の食卓が北側に面し、自然光が入るテーブルなので、写真は撮りやすいんです。文章は読んだ方が不快にならず、得したなとか、くすっと笑うようなものをと思って書いています」

インスタはせっかくなら、個性が見える〝自分スタイル〟を発信しては？　とarikoさん。

「たとえばお嫁さんとお姑さんとのバトルでも、それを笑いに転化できるのなら、いいと思います。『自分は何を発信しているのか』を考え、自分ならではのインスタになったほうが、なお楽しめるのでは、と思います」

活用術 インスタがきっかけで書籍も発売！

「料理は自然光で撮るのが一番。だから上からの光でカメラの影が出る場合、潔く撮るのを諦めます」。おもしろいインスタにするコツは？と聞くと、「全部真上からとか、全部寄りで撮るとか、その人の個性が見える写真のほうが、私は個人的におもしろいなあと思います」。

クロワッサンサンドも、arikoさんが作ると彩りよく、こんなふうに。レタスの下にはツナマヨが隠れているそう。

『聘珍樓』の杏仁豆腐の素を使い、付属のシロップにたっぷりレモン汁を搾ってオリジナリティを加えた杏仁豆腐。

活用術 文章は読む人の立場になって客観性を忘れずに。

〝#温まっていってらっしゃい〟のハッシュタグからは、母親としての愛情、寒い冬の食卓など、いろいろな風景が見える。「自慢やにおわせにならないよう、高級肉を焼いたとしたら〝#肉焼きBBA（ばばあ）〟とつけるなど、自虐ネタなども織り交ぜながら、読んだ人が笑えるものがいいなと」

#温まっていってらっしゃい
具材を大きめに切った、たっぷりの豚汁定食には、キャベツの漬物を添えて。

#温まっていってらっしゃい
あるときは、昨夜の鍋の〆のうどんを息子の朝ごはんに。

arikoさんお薦めのインスタグラムアカウント

@mayahawaii325
ハワイのコーディネーター工藤まやさん。「おいしい店を教えてくれる、ハワイの指南役」

@t_mimi1414
モデルの松本孝美さん。「料理、手芸、庭のグリーン、すべてのセンスが独特で大好きです」

@plusydesign
フードスタイリストYUKOさん。「作品に見えるような、おしゃれでかわいい写真ばかり」

アパレル代表

奥村真理子さん

@skinholictokyo

おくむら・まりこ●ファッションブランド「nostalgia」を運営する会社の取締役。大の美容好きで、インスタライブが大人気。2児の母。

「大好きな美容を広めたいと、インスタライブも大好評！」

アパレルブランドで仕事をしながら、趣味の美容でインスタグラムを活用している奥村真理子さん。「40歳手前で仕事以外に自分が持てる切り札のようなものがほしいなと思っていて、それなら趣味の美容をインスタで発信しようと、始めたのがきっかけです」

自らのスキンケアやメイクアップの様子をライブ配信するインスタライブには、数分で1000人以上が集まるという人気ぶり。

「専用の自撮り棒でスマホを立ててやっています（右の画面）。フォロワーさんの質問にはなるべく答え、使う化粧品もきちんと紹介」

そしてライブを見逃した人のために、それらの化粧品は後日インスタにもアップ。すべて自らの肌で試したものを紹介しているので、美容好きだけでなく、化粧品会社の人も注目を寄せている。

「時には美容皮膚科の施術のダウンタイム中のあまり美しくない状態の肌も載せます。でもそれが正しい美容情報になるかなと思って。私の美容はあくまで趣味。だから事実しか載せません」

プロフィールページには、美しい化粧品の写真だけではなく、文字だけを映した画面も。

「美容医療の施術はタイトルの画像だけ。たとえば〝水光注射〟なら、水光注射に興味がある人だけが2枚目以降をめくればいいと思って。好き嫌いもありますから」

大好きな美容をもっともっと美容好きの人に広めたい。奥村さんのインスタには、そんな彼女の心意気があふれている。

スキンケアのインスタライブは、夜の9時以降が多い。「帰宅して一段落する時間だから、フォロワーさんも見やすいかなと」。メイク落としや夜のお手入れを配信し、フォロワーからの質問に答え、化粧品の使い方を説明する。

活用術 プロフィールの下の写真をすっきり見やすく。

「化粧品は俯瞰で、化粧品撮影用に買ったトレイに並べて撮影しています。光の入り方を考えて撮影しています」。また写真のアップの順番にも意図的な工夫が見える。「化粧品の写真の合間に、文字のみの画像を挟んでいるんです。目次のように見えてすっきりきれいかなと」

上・大理石風のトレイを撮影用に購入。写真は俯瞰で文字も読みやすく。左・奥村さんの写真の並べ方に注目。

活用術 ハッシュタグは強烈な言葉遊びで。

奥村さんがつけるハッシュタグはユニーク。「〝#皮膚の変態〟は、美容マニアの上を行くイメージ。〝#炭酸沼〟は、炭酸美容を私は推していて、炭酸の沼に浸かりたいぐらい好きということ。肌が疲れている日は〝#多忙フェイス〟。フォロワーを増やすより、笑わせたいなと」

インスタで好みの肌を見つけると保存機能で集めている。「美容皮膚科で『こういう肌』と説明にも使えます」

skinholictokyo
個人ブログ
奥村真理子
40歳趣味が皮膚の服屋です#皮膚の変態
株petters 取締役
株bacon ECコンサルタント事業部統括
#杏仁部（美白部）部長 #炭酸沼
皮膚の写真は加工無し
皮膚管理にワクワクを
@foodholictokyo @cosmeholictokyo
www.nostalgia-online.jp/smp/

くすっと笑えるハッシュタグが並ぶ、奥村さんのプロフィール欄。〝#杏仁部〟とは、白肌を目指す情報につけるタグ。

奥村さんお薦めのインスタグラムアカウント

@ako.cosme

看護師で美容成分知識が豊富なAKOさん。「化粧品や美容医療で使う成分の説明などをいつも感心しながら勉強しています」

@fujiko0207

主婦兼メイクモデルでコスメマニアの藤井明子さん。「フジコちゃんはインスタライブも人気。おしゃれでセンスがいい」

編集・ライター

北條尚子さん

@gumby0467

ほうじょう・なおこ●ブログ「湘南くいだおれー」が100万アクセスを記録。現在は相模湾沿岸の食や魅力を発信するフリーペーパー『海の近く』の発行・編集者。

「備忘録で始めたインスタグラム。今や仕事に欠かせないツールに」

「2004年から2015年まで、『湘南くいだおれー』という、趣味の食べ歩きをブログで発信していたんです。人気になったのはうれしかったんですが、職業柄情報はきちんと発信したいと、単なるおいしいレポートだけでなく、店の背景などを調べたりと、わりと手間がかかり、徐々にしんどくなってしまって」

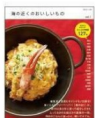
ブログに疲れていたころ、インスタグラムの存在を知り、文章をつけずとも、写真一枚をポンとあげられる手軽さを知った。

「最初は娘に作ったお弁当や自分の朝ごはん、出かけたお店の料理を備忘録的にあげ始めたんですが、ブログがきっかけでローカルのフリーペーパーを発行するようになって、インスタに外食の写真をあげることも日常的になりました」

実際にインスタを始めてみたら、フォロワー同士で食の情報交換をしたり、海外旅行の際の店探しもできると、その利便性に感動。

「私は好きなお店は必ずフォローします。店によっては新メニューや混み具合、予約状況を教えてくれるところもあるし。また海外では〝#londoneats〟や〝#londonrestaurant〟などのハッシュタグで店を探すと、料理やメニューの投稿が出てきて、店選びにとても便利でした」

料理の写真は自然光で撮る。最近は店に入ると、無意識に窓際の席を選んでいるそう。

「一眼レフ並みの写真が撮れるiPhoneのポートレートモードが、最近のお気に入りです」

ブログ時代から「北條さんが撮る料理写真はおいしそう」と評判に。それがフリーペーパーを作る仕事につながった。

『海の近く』は、毎月1日発行。初の別冊『海の近くのおいしいもの』は、Amazonで購入可能。

活用術

食べ物は自然光で撮るのが掟。

「きれいな写真を撮りたければ窓際狙いで」と、語る北條さん。ラーメンやプレートものなど、具材をしっかり見せたいものは俯瞰もあるが、基本は斜め上からが多い。「自分の料理を撮るときは、食器の並びなどのバランスも考えて。コメントで食器を褒められるとうれしいものです」

活用術

海外旅行のときおいしいものはハッシュタグで探す。

海外旅行先でインスタをフル活用する北條さん。「〝地名とレストラン〟や〝食べたいものと地名〟をハッシュタグで探すと写真と文章で出てくるので本当に便利」。アップした日付を見れば、新しい情報かどうかもわかるし〝位置情報〟から店の場所の地図まで出るからありがたい。

見つけた店を北條さんがアップした写真。「おいしい情報ありがとう」

〝#santamonicarestaurants〟のハッシュタグで検索。

北條さんお薦めのインスタグラムアカウント

@devonaoki

スーパーモデル、デヴォン青木さん。「セレブ生活を垣間見ながら、デヴォンさんが行ったレストランも訪問」

@etokiyoko

カメラマンの衛藤キヨコさんのロケ先のごはんやおうちのごはんの写真。「シンプルなおいしさに徹底している写真が好きです」

便利？お得？怖くない？話題のスマホ決済の使い方。

最近、耳や目にする機会が増えたスマホ決済。実態がわからず、使っていない、という人は必見。一体どんな仕組みなのか、要点を絞って紹介します。

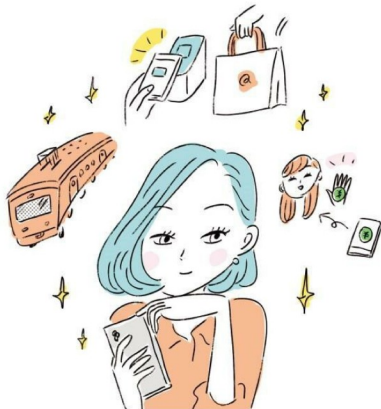
文・保手濱奈美　イラストレーション・黒猫まな子

そもそもスマホ決済とは。クレジットカード評論家の岩田昭男さんによると、「現金を使わず、スマホを介して会計を行うシステムですが、大きくは3種類あります。QRコードやバーコードを提示、または読み取って決済を行う『QRコード』と、レジの端末にスマホをかざして支払う『電子マネー』、クレジットカードをスマホに登録してカードなしで決済を行うiPhoneの『ウォレット』などです。今の人気はQRコードと電子マネーで、その中にも複数種類があり、専用アプリのダウンロードが必要になります」

スマホ決済を導入すると、お財布が軽くなったり、買い物がスムーズになったりとさまざまなメリットがあるが、なかでもお得なのは、国から消費者還元が受けられること。

「6月30日までの予定ですが、キャッシュレスで決済を行うと、大手チェーンのフランチャイズでは2％分、中小企業の店舗では5％分のポイントが還元されます。ただし、フランチャイズや中小企業だからといってどこでも還元されるわけではありません。赤い『CASHLESS』のマークがある店舗に限られるので、確認しましょう」

岩田昭男さん　クレジットカード評論家

いわた・あきお●近著に『キャッシュレス時代のクレジットカード＆スマホ決済＆電子マネー攻略ガイド』（マイナビ出版）がある。

買い物や交通費、友人同士での割り勘など、スマホ決済にすると日常がラクに。

消費者還元の対象店舗はこのマークが目印。

スマホ決済を含むキャッシュレス決済で消費者還元の対象になるのは、右の赤いマークのある店舗。2%または5%の還元率の表示とともに店頭やレジ横に掲示されていることが多い。

CASHLESS

スマホ決済の不安　Q＆A

Q いろいろ種類がある中から、どう選んだらいいでしょう？

まず大別するなら、QRコードを選ぶか、あるいは電子マネーか。「**より多くの還元を期待するならQRコード**。国からの消費者還元以外にも、各社独自の還元サービスを行っているケースが多く、電子マネーにはないサービスです。一方、**電子マネーは、操作の簡単さを重視したい人におすすめ**。支払いは端末にスマホをかざすだけ。スリープ状態でも会計ができるので、カード型の『Suica』などと同じ感覚で使えます」

Q セキュリティが心配。お金を盗み取られることはない？

「QRコードの場合は、乗っ取りに要注意。**IDとパスワードを解読されると、不正利用されてしまう**ことがあるからです。そのため、なるべく難解なIDやパスワードを設定することが大切ですが、万が一乗っ取られた場合でも補償はあります。電子マネーの場合、気をつけておきたいのがオートチャージ。**スマホを盗まれた時には延々と使い続けられてしまう**。いざという時のために、利用停止の方法を確認しておきましょう」

Q 「消費者還元」とは、いつ、どんな形で戻ってくる？

最もわかりやすいのがコンビニ。「2％還元の対象になっていて、**即時割引**。レシートを見ると『キャッシュレス還元額』とあり、2％分の金額が引かれています。ほかにも一部店舗では即時割引になりますが、多くはスマホ決済と紐づけている決済事業者によって異なります。**カード会社のポイントとして付与されることもあれば、利用金額の引き落としの際にポイント分が相殺されるケースも**。還元される時期は、約1〜2カ月後

いま話題の二大スマホ決済の特徴や始め方を解説。

QRコード

支払い方法の選択肢が多く、独自のサービスも充実。

「QRコードとは、アプリに表示されるQRコードやバーコードを介して行う決済のこと。支払い方法は、銀行口座やクレジットカードと紐づけることもできれば、現金をチャージしてプリペイド式にすることもできるなど生活スタイルに合わせて選べる場合が多い」

現在の主流は10社ほど。

「利用できる店舗数が多いという点で使い勝手がいいのは『PayPay』です。QRコードは、友人同士で送金できるという特有のサービスも人気ですが、『LINE Pay』はそれが簡単にできると女性に好評。サービス、特典ともに各社、様々に展開しています」

注目はこの2つ。

PayPay
Copyright © PayPay Corporation. All Rights Reserved.

過去の「100億円相当あげちゃうキャンペーン」など、大胆な特典の期待あり。消費者還元のほか0.5〜1.5%(4月現在)のボーナス還元。

LINE Pay
© LINE Pay Corporation

月の決済額によって決まる「マイカラー」で、消費者還元のほか0.5〜2%(6月30日まで)ポイント還元。クレジットカード不要のプリペイド式。

ほかにもまだある

「楽天ペイ」は、楽天カードを持っている人なら、支払いで楽天スーパーポイントを使う、貯めることができるなど連動性が高い。また、NTTドコモは「d払い」、KDDIは「au PAY」を提供。買い物で利用した金額を、携帯電話の利用料金と合算して支払いができる。

始め方 PayPayの場合

1. アプリをダウンロードする
2. 携帯番号やパスワードの入力などアカウント設定を行う
3. 現金チャージまたはクレジットカードなど、支払い方法を設定
4. レジでQRコードを提示し支払う

レジでの決済方法は、ほとんどがQRコードを読み取ってもらうパターン。利用者が店舗のQRコードを読み取り、金額を入力して決済するケースもある。

電子マネー

交通系の電子マネーならスマホで電車に乗れる。

電子マネーの中でも注目なのが、JRなど鉄道会社が提供している、いわゆる〝交通系〟。

「アプリを利用すれば、電車やバスにスマホで乗ることができて便利です。支払い方法は、あらかじめ一定金額をチャージするプリペイド式のみ。クレジットカードと紐づけておけば、いつでもどこでもチャージが可能です。クレジットカードによっては、還元率が有利になるお得なケースも。また、電子マネーのポイントを貯めるには、事前にウェブサイトでの登録が必要になりますが、貯めたポイントはチャージに回すことができるので、乗車に使えてこれも便利です」

注目はこの2つ。

モバイルSuica
© East Japan Railway Company

首都圏の交通機関で利用可能。JR東日本の乗車でポイントが貯まるので、日常的に電車を利用する人はお得。買い物できる店舗も多い。

モバイルPASMO
© PASMO Co.,Ltd.
All Rights Reserved.

今年3月からスタート。ただし、Android™のみ。使える店舗が多いのは、モバイルSuica同様。紛失した場合の再発行手続きが無料。

ほかにもまだある

アプリで使える交通系の電子マネーは、現在「モバイルSuica」と「モバイルPASMO」のみ。関西の「ICOCA」や九州の「SUGOCA」は、「おサイフケータイ」や「ウォレット」と連携させるとスマホでも使える。サービスに大差がないので、生活圏内のものを選ぶのが基本。

始め方 モバイルSuicaの場合

1. アプリをダウンロードする
2. 名前やクレジットカード情報などを入力し、新規会員登録をする
3. アプリの画面を開き、チャージをする
4. レジで「Suicaで」と伝え、決済端末にスマホをかざして支払う

支払いは、画面ロックやスリープを解除せずに行える。スマホを決済端末に接触させなくても、10㎝ほど離れた位置から感知可能。

ライターAが体験

スマホ決済を始めてわかった8つのメリット。

メリット 1

少額の買い物の時に、いちいち財布を出さずに済む。

仕事柄、荷物が多いこともあり、カバンの中から財布を取り出すのが一苦労。会計の際、地味にストレスを感じていましたが、それがなくなるだけでこんなにラクになるのか！と驚きました。現金の受け渡しがないと、レジでのやり取りもスムーズ。また、小銭が減ったことにより、財布が軽くなったことも大きな変化。スマホ決済を機に、長財布からカードケース程度の小さな財布に買い替えた、という友人の話にも納得です。

現金に触れずに済むという点でも、スマホ決済はいまどきかも。

メリット 2

銀行のATMに並ぶ時間や、時間外手数料が減った。

気づいたら現金があとわずか、という時に銀行に駆け込もうと思っても、近くにメインバンクがなかったり、わざわざ遠くのATMに行っても人が並んでいたり……。そんな困った場面も、スマホ決済を始めてからは、ほとんどなくなりました。手元でチャージできるので、銀行に行く回数が激減。行くとしてもタイミング的に平日夜や休日になってしまうことが多いのですが、その際にじわじわかさむ手数料も減らせて、節約気分に。

ATMに並んでいる人たちを横目に、ラクラクチャージ。

メリット 3

利用履歴が確認できるので、どこでいくら使ったのかが明確。

PayPayは取引履歴から、いつ、どこで、いくら使ったのかが確認できます。一方、モバイルSuicaは交通系というだけあって、いつ、何駅から何駅まで電車に乗ったのかが一目瞭然。仕事で使った交通費を精算する時に役立っています。スマホ決済を始める前は、「お金を使っている感覚がなく、使いすぎてしまうかも」との懸念もありましたが、実際はその逆。履歴のおかげで、お金を管理しやすくなった気がします。

「意外とコンビニに行く回数が多い……」など、傾向も明らかに。

メリット 4

消費者還元プラスαのポイントがたまるのがお得。

消費者還元対象の店舗では、積極的にスマホ決済を使うようになったのですが、PayPayなら支払い方法により、還元率が最大1・5％（4月現在）上乗せに。つまり、消費者還元が5％の店で買い物をした場合、PayPayの還元と合わせて、最大6・5％還元されるんです。一方、モバイルSuicaでは、私はクレジットカードをビューカードで紐づけているので、チャージでプラスαのポイントがたまる仕組みでお得。

還元率が、合わせて最大6.5％！ 使わない手はない。

メリット 5

運賃のチャージが駅に行かなくてもできるのがラク。

カード型のSuicaを使っていた時は、駅の券売機でチャージしていましたが、モバイルSuicaにしてからは、家でのんびりチャージ完了。改札を通るたびに残高がスマホに表示されるので、もしかしたらギリギリかも、という時には電車の中でもチャージできるのが便利。ちなみに、スマホが乗車券としても使えるようになり、自分の中で重要度が高まったからか、家にスマホを忘れて出かけてしまうことがなくなりました。

チャージだけではなく、定期券の新規購入や更新もできる。

メリット 6

割り勘などの時、細かいお金のやり取りがスムーズ。

これはPayPayを使っている人同士に限りますが、携帯電話番号やPayPay IDを使って、送金することができる機能が便利。たとえば友人と食事に行った時に、細かいお金を持っていなくても、この送金システムを使えば、究極1円までピッタリ支払うことができるんです。よくコンサートに行く友人いわく、誰かが代表でチケットを購入した際、しばらく会えなくても、送金機能ですぐに精算できるのがいいとのこと。

小銭不足で、コンビニでガムを買ってくずすこともなくなった。

メリット 7

家計簿アプリと連携すると、収支が自動で見える化できる。

もともと使っていた家計簿アプリ「マネーフォワード ME」と、モバイルSuicaが連携可能と判明。これまでは手動で電車の運賃や買い物の履歴を打ち込んでいましたが、それがなくなり本当にラク。残念ながらPayPayとは連携できないのですが、PayPayと紐づけているクレジットカードの履歴がマネーフォワードMEに反映されるので、結果的に家計簿が自動で管理可能に。おかげでつけ忘れがなく、助かります。

銀行口座とも紐づけて現金を使わなければ、家計簿が全自動化。

メリット 8

日常のキャッシュレスはPayPayとモバイルSuicaでほぼ完結。

PayPayとモバイルSuica、両方とも使える店舗が非常に多いのですが、万が一PayPayが使えなくてもモバイルSuicaなら、といった具合でほとんどの場合がどちらか一方は使えるような状況です。よって、この2つを持っていれば、スマホ決済は、ほぼカバーできるのではないでしょうか。使うアプリをあまり増やすとポイントが分散してしまうので、1〜2個に厳選するのがベターでは、という気がします。

飲食店や商業施設など、どちらも使える店舗が多いと実感。

モバイルSuicaは端末が光ってからタッチする、など最初は勝手がわからず、多少戸惑いましたが、慣れてしまえばスマホ決済のラクさの虜に。いまのところ、とくに怖さや心配は感じていません。手動での家計簿管理など、じわじわかさむ手間からも解放されてスッキリ。

スマホ、PCから離れて一呼吸。デジタルデトックスで心身を癒やす。

SNSやネットサーフィンで、日々スマホ漬けという人も多いのでは？ デジタル機器から一瞬でも離れるだけで、心にも体にもこんなにいい影響が。

文・樋口可奈子　背景写真・アマナイメージズ

寝つきが悪い、眠りが浅い。睡眠にまつわる悩みには、デジタル機器の影響も少なからずあるという。

「スマホやパソコンの画面から出るブルーライトが睡眠にかかわるメラトニンというホルモンの分泌を妨げることによって、眠りの質が落ちたり、自律神経のバランスが乱れて疲れやすさを感じたりといった弊害が出ます」

と、睡眠コンサルタントの友野なおさん。友野さんはデジタル漬けによる心身への影響も指摘する。

「『いいね！』やメッセージの返信で睡眠時間が削られる。他人のSNSを見てストレスを感じネガティブ思考に陥る。スマホを夜遅くまで見ることで、心身がリラックスできていない人が増えています。就寝30分前からはスマホを見ないようにするのが理想的です」

デジタル機器、特にスマホに触れるのが日常化していて、なかなかやめるのが難しいという人も多い。どんなことから始めたらいいのか？

「まずはベッドに持ち込まないこと。それができたら就寝5分前から、10分前からというように、スマホから目を離す時間を徐々に長くしてください」

スマホのアラームを目覚ましにしている人は時計を使う。電車やバスで通勤している人は帰りの車内で返信や翌日のスケジュール確認を済ませる。

「ぐっすり眠ることで脳や全身の筋肉がリラックスして、心と体の疲れがリセットされます」

友野なおさん　睡眠コンサルタント
ともの・なお●SEA Trinity代表取締役。睡眠の改善による健康寿命の延伸を推進している。『大人女子のための睡眠パーフェクトブック』（大和書房）など著書多数。

デジタルへの触れ方を見直して、思考力、集中力にも変化が。

村岡利恵さん　ウェブ編集

むらおか・りえ●雑誌編集者の後、北アルプス山麓へ移住。週末限定で朝食カフェを営む。2019年より登山系メディア「YAMA HACK」の編集に。

昨年春に転職、現在は登山系のウェブメディアで編集者として活動する村岡利恵さん。デジタル漬けの生活を見直すきっかけとなったのは、急激な視力の低下だった。

「雑誌からウェブの編集にキャリアチェンジして約5カ月で、視力が1・2から0・4に。ブルーライトカットレンズなども試しましたが、仕事でPCを約8時間使ううえに往復3時間の通勤中もスマホ画面を見続けていたことが一番の原因だと考えました」

そこで、スマホの使用時間を大幅に減らした。行きの電車は座れるので読書の時間にあてる。ネットショッピングやニュースのチェックは帰りの電車内で済ませ、帰宅したらすぐにスマホの電源を切って、朝まで充電器につないでおく。

「一日にどれくらいの時間をデジタル漬けで過ごしていたのか、具体的な数字を洗い出したことで、スマホから離れることを意識できるようになってきました」

デジタルデトックスを実践したおかげで、物事をじっくり考える余裕もできた。

「スマホを眺めていると次から次へと流れてくる情報をついタップしてしまい、集中力が続いていなかったような気がします。今は仕事もプライベートも落ち着いて取り組めるようになりました」

他人の動向が気になるSNS。休日は視界から隠して快適に。

高橋晋平さん

おもちゃクリエイター、発明家

たかはし・しんぺい●バンダイ勤務時に国内外累計335万個を販売した「∞プチプチ」を開発、独立後も様々な玩具を発表。著書に『企画のメモ技』など。

　2014年の起業を機に、仕事の告知目的でSNSを始めた高橋晋平さん。SNS経由で仕事の依頼も来るようになったが、他人のページを眺めることで次第に複雑な感情を抱くようになったという。

「休日に誰かが仕事の実績を投稿したのを見ると、不安や嫉妬で気持ちが疲れてしまって。思い切って休日はSNSを一切やめました」

　高橋さんのデトックス方法は実にシンプル。ツイッターやLINEなどのアプリを1つのフォルダにまとめ、休日はスマホのトップ画面から2ページ目に移すだけだ。

「トップ画面から見えないようにするだけで、自然とアプリを開かなくなります。月曜日の朝になったらフォルダごとトップ画面に戻し、いつもどおり使います」

　SNSの通知は常時オフにして、自分が見たいときだけチェックする。平日も夜間は緊急時を除いて返信をしないことにした。

「うっかり返信してしまうと延々と話が続いてしまうことがある。ここ最近、ようやく周囲にも『休日と夜はオフラインの人』というイメージが浸透してきた気がします」

　実は家族にもよい影響が。

「スマホを見ながら会話することがないので、子どもたちもうれしそう。土日はカードゲームやごっこ遊びなどで目いっぱい遊びます」

6歳と3歳、2人の娘がいる高橋さん。「自分が開発したカードゲームで遊んでいるところ。アナログ中心の休日を過ごしています」

左・平日のトップ画面。右・休日の2ページ目。SNSのアプリをフォルダにひとまとめにしておくと、画面上の移動も手軽にできる。

習い事の稽古中は、脱デジタル。手を動かす大切さを再認識。

はなさん

モデル

17歳からモデル活動を開始。テレビやラジオ、ナレーター、エッセイ執筆など、幅広く活躍中。近著に『はな、茶の湯に出会う』（淡交社）が。

　日常的にタブレット端末を愛用している、はなさん。インスタグラムの更新やエッセイの執筆など、仕事上必要なこともあり、特に使用時間の制限はしていないという。ただし、茶道の稽古時間は別だ。

「稽古場にはスマホなどのデジタル機器の持ち込みは一切禁止。月に2回、2時間ほどのお稽古中は自然とデジタルと離れる時間になっています」

　茶道を始めて約3年。覚えることがたくさんあるので、稽古が終わったら愛用のタブレット端末にすぐメモをするなど、メリハリのある使い方をしているという。

「フランス語のレッスンにも通っているのですが、タブレットは使わずノートに手書きしています。手を動かすことで、より勉強している気分になれるんです（笑）。習い事の時間にデジタル機器に頼らないと、『自分の頭で考えて覚える』ことを意識するように。写真や映像に残せるのは便利ですが、撮って記録するだけでは身につかないことも多いと実感しています」

　タブレット端末には、大好きなパンダのシャンシャンの写真もたくさん入っている。

「画面でも見られるけれど、やっぱり物足りない。実物を見ると感動するので、なるべく動物園に足を運ぶようにしています」

フランス語のレッスン用ノート。「デジタル機器を使うようになって字を書かなくなってしまいましたが、ノートだけは手書きです」

お気に入りの茶道具。「初めて作った茶杓。その共筒にそれぞれ先生にご銘をつけていただきました」

上野動物園のシャンシャンが大好き。「本物はやっぱりかわいい！時間を見つけて会いに行きます」

アメリカ・ヨセミテ国立公園にハイキングに行った時の一枚。「アウトドア活動をすると、おのずとデジタルデトックスになります」

通勤で使うザックの中には常に本を一冊入れている。「電車では短編小説やエッセイ、ロングトレイル関係の本を読むことが多いです」

洗顔とファンデーション。
人をキレイにするのはどちらだろう。
P. G. C. D.
P. G. C. D.
美しいシワを刻もう。
P. G. C. D.
ペー・ジェー・セー・デー

［速筋タンパクシリーズ］

瞬発力を生む速筋を増やす、速筋タンパクシリーズ。

二の腕やお腹、お尻のたるみなど、ボディラインの崩れが気になるなら、それは〝速筋〟の衰えが原因かも。筋肉には大きく分けて2種類がある。姿勢の維持や呼吸に使われ、持久力を生み出すのが遅筋。そして、体をコルセットのように支え、瞬間的に大きな力を生み出すのが速筋だ。40代を境に全身の筋肉量が一気に減少するが、そのほとんどは速筋といわれている。速筋の減少でボディラインは崩れ、冷えやすくなる。転倒のリスクも上がるので、将来的に要介護状態に陥る心配も……。

ＱＯＬを高め、健やかに過ごすため、40代以降の女性に必須なのが、速筋を意識的に増やすこと。これまで、筋トレのような負荷のかかる運動をしないと、速筋は増えないと考えられていたが、最近うれしいニュースが飛び込んできた。なんと、特別な運動をせずに白身魚・スケソウダラの速筋タンパクを食べるだけで、速筋が増えたという研究データが発表されたのだ。もちろん、食べて運動すればさらなる筋肉の増量も期待できる。スケソウダラの加工食品は、ちくわやかにかまなど、お馴染みのものばかり。1日1食、スケソウダラに含まれる速筋タンパクを4・5g以上食べればいい。速筋増量が叶う、とても簡単な食習慣を早速始めたい。

ロゴマーク入りで一目瞭然。日々の食事にプラスして。

速筋タンパクシリーズは、スーパーやコンビニなどでも手に入る身近な存在。ちくわやかに風味かまぼこなどの練り製品は時短料理に活躍するし、最近では味の質は落とさずに塩分カットを叶えた商品も揃うようになった。ソーセージ感覚のかまぼこスティックなら携帯にも便利で、小腹が空いた時にもおすすめ。また、スケソウダラの身を使いやすいひき肉状にして凍結加工したものなど、料理の幅が広がる商品にも注目したい。

速筋の増加が期待できる、スケソウダラの速筋タンパクの1日の推奨摂取量は4.5g以上。その量を1食分で摂れる商品の目印となる、ロゴマークも登場した。日々の食事に積極的に取り入れて。

●毎日食べよう速筋タンパクかに風味かまぼこ 10本・125g 220円、毎日食べよう速筋タンパクサラダフレーク 120g 220円、毎日食べよう速筋タンパクかまぼこスティック 60g×2本 200円、おさかなミンチ 200g 438円、おいしいものをちょっとだけ 3本・90g 130円、毎日食べよう速筋タンパクちくわ 3本・90g 170円、白身魚のそぼろ 55g×2瓶 オープン価格（以上ニッスイ☎0120・837・241）

撮影・黒川ひろみ　文・板倉みきこ

隙間なく詰められたカラフルで野菜たっぷりのお弁当が大賞！

riobento0_0さん

関西在住。夫と大学生の娘2人の4人家族の主婦。'17年9月から、モチベーションアップのため、インスタグラムにお弁当写真を投稿しはじめる。

おいしい、うれしい。
春のお弁当

〈 第2特集 〉

第2回

春弁当が続々！ クロワッサンお弁当部大賞、発表。

クロワッサンの公式インスタグラムで投稿を募集している"#クロワッサンお弁当部"より、8000件を超える投稿から、編集部員が直感的に「食べたい！」と思ったお弁当を選出。美味しくなるアイデアを聞きました。

文・高橋優璃　※各お弁当にある名前はインスタグラムのアカウント名です。

苦手だったお弁当作りも、インスタに寄せられるコメントが励みに。

ミニトマトが添えられた、彩り豊かな@riobento0_0さんのお弁当は、秀作揃いの#クロワッサンお弁当部 のハッシュタグの中でも、ひと目で誰の投稿か分かるほど。大人が惹かれる美味しそうなおかずに、ふりかけやゴマのちょっとしたあしらい。食べてみたくなる写真ばかり。

@riobento0_0さんがお弁当作りを始めたのは'08年4月。進学により給食がなくなった長女と、夫のためでした。初めは、当日に一から手作りするために毎朝4時半に起床。その大変さから、苦痛を感じることもあったそう。

しかし、お弁当仲間が作り置きを多用していること、憧れの曲げわっぱを使い始めたこと、インスタグラムに寄せられるコメントを見ることで、お弁当作りがだんだん好きになっていったといいます。12年間の知恵と工夫が詰まったその中身を見せてもらいました！

1

朝、詰めるのが楽になるよう、野菜を茹でるなど、前夜に下ごしらえしておく。

2

ご飯はよく冷ましてからお弁当箱へ。仕切りには香りのよい大葉を使用。

3

スプラウトを敷いたら、ねぎ入りハンバーグとゆで卵を重ねて入れる。

4

ツナとレタスのナムル、さつまいもバターシュガー、茹でた野菜を詰めていく。

5

空いたスペースにブロッコリー、ミニトマトをあしらい、隙間がないようにする。

完成！

ソース、ふりかけ、白ごま・黒ごまを丁寧にふりかけて仕上げ。

別の日に投稿されたお弁当も食欲をそそるものばかり！

塩茹でえび、ズッキーニチーズ焼きや鶏つくねなど、多彩に盛り込んで。

鶏のさっぱり煮とチーズちくわで味に変化をつける。ご飯がすすみそう。

舞茸のコンソメ煮はまねしたいアイデア。きんぴらはペーパーで包む。

オーブンペーパーやカップは仕切り用に常備。ピックは彩りとしても。

栄養も健康も愛情もひと箱に。工夫が詰まった普段のお弁当。

#クロワッサン普段弁当 の中から、入選作品が決定! 毎日食べたい、試してみたいアイデア満載の、美味しそうな写真ばかりです。

rika0680さん

大きめに具材をカット、噛む回数を増やす!

カロリーコントロールを狙って、副菜を豊富に。蕗味噌の焼きおむすびは、苦味を和らげるために鰹節を入れるのがコツ。

a25pink_pepperさん

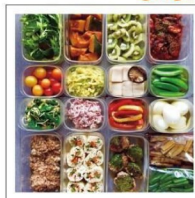
自分のための弁当は食べたいものだけを。

前日の夕飯の残りの豚軟骨の塩肉じゃが、作り置きの菊芋のきんぴらなどを活用。野菜もたっぷり詰めて健康的に仕上げる。

maggio1182さん

家族の好物をたくさん詰めて。ボリュームたっぷりもうれしい。

韓国のり巻き・キンパをメインに、から揚げ、舞茸の天ぷらと、みんなが好きな定番おかずいっぱいで午後も元気に!

garagarapontarouさん

常備菜作りが習慣に。体に優しいおかずがテーマ。

毎週日曜日にお弁当用の常備菜を16品作っているそう。魚・豚肉・鶏肉のメインおかずと旬の野菜で副菜を作り、少量でも満足感を。

昼どきが楽しみになる! 蓋を開けてホッとするお弁当。

豚の大葉味噌焼きをメインに、鰯の佃煮おかか和えなど2、3品の副菜を入れる。自然な彩りが食欲をそそる。

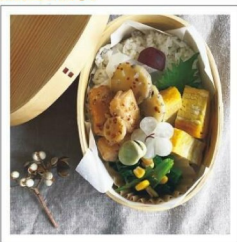
eiconcciさん

災害備蓄品のソースを活用!

お湯を入れたスープジャーでレトルトのパスタソースを温めて持参。なすとベーコンを炒めてスパゲティにのせるひと手間も見事。

短時間で完食できる美味しさを目指して。

鯖は干物屋で購入。焼き豚は多めに作り置きし、のっけ弁にもおかずにも使い回す。甘い卵焼きを入れて味のバランスをとる。

mi.tobentoさん

花の大根に笑顔がこぼれる、春弁当。

家族に大好評だったという鶏肉とれんこんのハニーマスタードを中心に、食材と味に変化をつけた、ご飯に合うラインナップ。

魚弁当
入賞

やっぱり美味しい！魚が主役のお弁当。

定番のおかず、魚。どんな食材とも相性が良く、栄養豊富だから積極的にお弁当に入れたい。ちょっと地味に見えがちな魚が、〝映え〟ているお弁当を紹介します。

巻き弁当
入賞

お弁当のアイキャッチ担当。見て楽しい巻き巻きおかず。

肉も卵も野菜も、くるくるっと巻けばかわいくて美味しい華やかおかずに。蓋を開けた瞬間の見栄えの良さを考えるのも、お弁当作りの醍醐味。

katchan.hsさん

薬物野菜をたっぷりと。目にも美味しい巻き主菜。

レタスとチーズを薄切り肉で巻いたものと、切り目を入れてキャベツをトッピングした豚肉オムレツ。健康にもいい春弁当。

m.r.a.junkoさん

いろいろな味付けで旬野菜をいただく春弁当。

春キャベツを豚肉でぎゅっと巻いたメインに、お弁当の人気野菜になりつつあるロマネスコをタマゴサラダと和えて。

honolunchさん

カジキや里芋、れんこんに梅。食感の違いを楽しむ。

菜の花のおひたしと紅大根の浅漬けを薄焼き卵でくるっと巻いたおかずで一気に華やかに。困った時にぜひまねしたい。

のっけ弁当
入賞

しっかり食べたい日はのっけ弁当が断然おすすめ。

食べ盛りの子どもや食いしん坊には、やっぱりのっけ弁がうれしい！ 味つけや弁当箱に工夫を加えれば、夕飯の残りやいつものおかずも新鮮に味わえます。

rororo_rocoさん

豆豉（トウチ）ミックスをふりかけて、食欲が湧く、本格肉野菜炒め。

食欲旺盛な高校生の息子に作るのっけ弁は肉がメイン。野菜も入れて彩りと栄養も忘れずに。常備菜のにんじんラペはいつも大活躍。

ohiruuuuuuuさん

味付けにひと工夫加えた揚げもので、ご飯もすすむ。

コンソメとマヨネーズが入ったオニオンリングは前夜に仕込み、朝に揚げたてを詰める。黄身に穴を開けて作る〝レンチンハムエッグ〟は時短アイデア。

jasminet1023さん

紙容器を使って、手軽にお弁当を楽しむアイデア！

お腹も心も大満足になる豚バラチャーシュー丼。帰りが遅くなったり、夜に予定がある日は、捨てられるフードパックが便利！

#クロワッサンお弁当部 投稿規約はこちら!

キャラ弁や、品目数の多い弁当。毎日できたら素敵だけど、ただでさえ慌ただしい朝に凝った弁当を作り続けるのは難しい。
でもいつも作っている何げない弁当も、ちょっとしたこだわりが詰まっているはず。そんなみなさんの普段の飾らない弁当が知りたいと思い、クロワッサン オンラインでは、#クロワッサンお弁当部 の投稿を募集中。
素敵なお弁当の写真はクロワッサンのインスタグラムや、クロワッサン オンラインで紹介させていただきます。

【応募方法】
あなたが撮影した写真に、
#クロワッサンお弁当部
#クロワッサン普段弁当
の2つのハッシュタグをつけて投稿するだけ!

【応募期間】
※現在、締め切り期限を設けていません。あなたの好きなタイミングで投稿してください。

「クロワッサンお弁当部投稿企画」応募規約

マガジンハウス(以下「当社」)のクロワッサン編集部が「インスタグラム」を活用して実施する「クロワッサンお弁当部投稿企画」への参加は、以下に同意ください。
なお、本企画指定のハッシュタグつきで画像を共有された場合には、応募規約に同意したものと見なします。

【注意事項】
●写真はご本人様が撮影したものに限ります。
●非公開設定の投稿は無効となります。
●応募数に制限はなく、何度でもご応募いただけますが、同じ写真の投稿は無効となります。
●第三者の知的財産を侵害する投稿や、プライバシーを侵害する写真は無効となります。
●投稿いただいた写真は一部クロワッサン公式SNSやクロワッサン オンライン、クロワッサン本誌、当社出版物等にて紹介させていただきます。
●指定のハッシュタグをつけて投稿された写真は、当社SNSやウェブサイト、本誌および販売促進を目的とした広告物に画像が掲載されることに了承したものと見なします。
＊本企画は当社「クロワッサン編集部」が独自に行うものであり、Facebook社、Instagramとは一切関係ありません。
＊個人情報の取り扱いに関しては、当社のプライバシーポリシーに準じます。

パスタ弁当 入賞

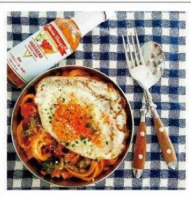
お弁当部のトレンドメニュー!? パスタを美味しく食べるコツ。

最近気になるお弁当メニュー、パスタ。#クロワッサンお弁当部 でもたびたび見かけるように。時短にもなるパスタ弁当の作り方のコツを聞きました。

sabumaruko8さん

作り置きソースを活用、簡単かわいいパスタランチ。

食べるのがもったいないほどかわいいパスタは、たらことミートソースの2色。食べられるワッフルカップの盛り付けはアイデア賞。

panier_plus_cさん

前夜に具材を炒めておいて、朝はパパッと和えるだけ。

ナポリタンと半熟目玉焼きのベストコンビ。パスタには玉ねぎとブロッコリーをたっぷり混ぜて、麺が絡まないようなひと工夫が。

naonaoko76さん

カレーとチーズの香りが食欲をそそるマカロニ。

マンネリになりがちなマカロニは、塩鮭とそら豆を加えて、カレーとチーズで味付け。長芋が入っているから、食感の違いも楽しめる。

tanosimidaさん

甘酢餡は固め&濃いめ。米を引き立てる主菜に。

定番だという鯖の竜田揚げに、黒酢の甘酢餡をかけて。玉ねぎ麹を入れたスクランブルエッグは、さっと作れて時間がない朝の味方。

hana5vitaさん

鯖を主役に、彩りと味のバランスを考えて。

白ご飯と好相性の塩鯖をメインに、紅菜苔の昆布締め、にんじんの甘酢漬けなど、味のバランスを考えて詰められた満点弁当。

surf877sevenさん

塩鮭とツヤツヤの蕾菜で〝映える〟お弁当に。

どんと大きな塩鮭をメインに、蕾菜の昆布だし煮や鶏のから揚げなど、お腹も目も満たされるおかずが詰まっている。

これさえあれば大満足、の具だくさんおにぎり&サンドイッチ。

ひとつで主食もおかずも完結。お弁当の原点・おにぎり&サンドイッチを自由に楽しむコツを、瀬尾幸子さんに教わります。

撮影・青木和義　文・新田草子

瀬尾幸子さん　料理家

せお・ゆきこ●日々のごはん作りに役立つ、合理的なアイデアを提案。『賢い冷蔵庫:ラクするためのおいしい下ごしらえ』(NHK出版)ほか著書多数。

「お弁当を持って出かけるときは、たいていおにぎりかサンドイッチ。おかずを何品も作らなくていいので洗い物を減らせるうえ、ひとつで満足できる。手軽に食べられるのも魅力ですよね」

と、瀬尾幸子さん。使う具材は、よほど汁っぽいもの以外は「何でもOK」が瀬尾さん流だ。まずは、おにぎり。

「唐揚げや海老フライなどのお弁当の定番おかずは、1品だとお弁当にしづらいですが、ご飯で包めばボリュームたっぷりの満足おにぎりに。冷蔵庫に卵しかないときも、炒り卵を漬物と一緒にご飯に混ぜて握れば、目先の変わったランチになります」

具はとことん自由でいいけれど、おいしいおにぎりを作るためにひとつだけルールがあるという。

おにぎり

具材ひとつにご飯があれば完成。毎日食べても飽きない、おにぎりいろいろ。

〈ボリュームにぎり〉

お弁当の主役級のおかずを、そのまま入れて握るだけ。「揚げ物は、ソースやしょうゆを衣にしみ込ませてしっかり味をつけるとご飯によくなじみます。カツやさつま揚げのほか、軽く焼いたスパムも意外と合いますよ」

海老フライ

縦に切り込みを入れてマヨネーズ少々を挟み、ソースをまぶして。

揚げしゅうまい

残り物も、揚げるひと手間でおいしさアップ。しょうゆ少々を絡めて。

ウインナー

サラダ油でこんがりと焼いたウインナーを軸に、俵形のおにぎりに。

鮭フライ

おにぎりの具にするなら、ソースではなくしょうゆをまぶすのがおすすめ。

唐揚げ

唐揚げは下味を濃いめにつけておくとよい。しそと一緒に握って彩りよく。

「おにぎりは冷めてから食べるので、米と米の間に空気があったほうがおいしく感じられます。ご飯をぎゅっと固めず、赤ちゃんの手を握るようなつもりでやさしく握りましょう」

混ぜにぎり

冷蔵庫に漬物しかない、ひき肉がちょっぴり残っている。そんなときは混ぜご飯でおにぎりに。おいしく作るコツは、「とにかく具をケチらないこと。ご飯1膳に対して、同じくらいの量を混ぜるつもりでたっぷり入れましょう」

そぼろ

そぼろ＋紅しょうが

合いびき肉50gとしょうゆ大さじ1、砂糖大さじ½を鍋に入れて中火にかける。混ぜながら肉に火が通るまで煮て、そのまま冷ます。紅しょうがのみじん切り大さじ1と共にご飯1膳分に混ぜて握る。そぼろはさまざまに使えるので、作りおくとおにぎり作りに便利。

そぼろ＋コチュジャン

左のそぼろ＋紅しょうがと同じ要領で作った合いびき肉のそぼろに、コチュジャン小さじ1、白炒りごま小さじ2をご飯1膳分に混ぜて握り、海苔½枚を巻く。もやしなど、野菜のナムルを混ぜても。

鶏そぼろ＋ねぎ

鶏ひき肉50gとしょうがのみじん切り大さじ1、しょうゆ大さじ1を耐熱容器に入れて混ぜる。電子レンジ（500W）で1分加熱してかき混ぜ、余熱で火を通す。小ねぎの小口切りと共にご飯1膳分に混ぜて握る。鶏ひき肉はレンジ加熱するとふっくら仕上がる。

漬け物

奈良漬＋炒り卵

卵1個に塩少々を加えて炒り卵にし、刻んだ奈良漬30gと共にご飯1膳分に混ぜて握る。奈良漬の香りが効いた、大人のおにぎり。

高菜＋チャーシュー

みじん切りにした高菜漬け大さじ3と、粗みじん切りにしたチャーシュー30g、ごま油小さじ1をご飯1膳分に混ぜて握る。

しば漬け＋しそ

みじん切りにしたしば漬け大さじ3と、粗みじん切りにした青じそ3枚を、ご飯1膳分に混ぜて握る。ちりめんじゃこやツナを混ぜてもおいしい。

巻きにぎり

海苔の代わりに葉野菜の漬物やスライスチーズでご飯を包む。それだけで目先の変わったおにぎりに。レンジでチンして味付けしたレタスや、とろろこんぶで巻いても。

甘辛豚巻き

ご飯100gを2等分して俵形にまとめ、豚しゃぶしゃぶ肉1枚ずつで巻く。油をひいて熱したフライパンに入れ、転がしながら中火で焼き目をつける。肉に火が通ったら強火にしてしょうゆとみりん各適量を加え、甘辛煮にする。刻んだ紅しょうがをご飯に混ぜても。

チーズ巻き

ご飯120gにしょうゆ小さじ1強を混ぜて2等分し、俵形にまとめて1枚を半分に切ったスライスチーズで巻く。好みでご飯に削り節を混ぜてもよい。

野沢菜巻き

ご飯120gを2等分して俵形にまとめ、野沢菜漬け1枚ずつで包む。野沢菜の代わりに高菜や白菜漬け、エゴマの葉のしょうゆ漬けなど、幅広の葉野菜の漬物なら何でも向く。

サンドイッチ

前夜の残り物もおつまみも、パンの包容力でおいしいランチに。

「日本の食パンは口当たりも香りも優しく、包容力がある。味噌やしょうゆ味の和のお総菜にもよく合います」

野菜のごま和えやたらこ、残り物の肉じゃがをマッシュして挟むこともあるという瀬尾さん。

「マヨネーズやチーズを加えると、よいつなぎ役に。その場合、お総菜を少し甘めにするとバランスがよくなります」

そして、とにかく具はたっぷりと。

「さまざまな味や食感を一度に味わえるのがサンドイッチの最大の魅力。パン2枚と同じくらいの厚みの具を挟むつもりで、とことん盛りましょう」

挟んだらしっかり押さえてラップで包み、その状態で半分にカットする。

「挟みにくい形状の具は、食パンで巻いたり、ドッグパンを使えば大丈夫です」

ここに紹介する11品をヒントに、ぜひ独自の組み合わせを編み出して。

豚肉しょうが焼き＋キャベツ

フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄くひいて、豚薄切り肉3枚を広げて焼く。片面に焼き目がついたら裏返し、すりおろしたしょうが小さじ½、しょうゆ小さじ1½を混ぜ合わせてかけ、強火にして焼き上げる。塩少々で揉んだキャベツの千切り適量と共にパンにのせ、マヨネーズ適量をかけて、もう1枚のパンで挟む。

〈お総菜サンド〉

「ご飯に合うものはたいていパンにも合うんです」と、瀬尾さん。「きんぴらや、あじの干物ときゅうりなどもおいしいですよ。パンは10枚切りの食パンを。具がはみ出しそうでもラップで包めば大丈夫。恐れずに挟みましょう」

いんげんごま和え＋ハム

柔らかめに茹でたいんげん70gを1cm幅に切り、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、マヨネーズ小さじ1、白すりごま大さじ1と和える。レタス1枚をたたんでのせた食パンに、ちぎった海苔¼枚といんげんのごま和え、ハムをのせて、もう1枚のパンで挟む。

しめさば＋玉ねぎ

しめさば¼尾は5mm厚さのそぎ切り、ピクルス2本は薄切りにする。玉ねぎ⅛個は薄切りにして塩少々を振って揉み、しんなりしたら水気を絞る。食パンに粒マスタードを塗ってしめさばをのせ、全体にマヨネーズ適量をかける。ピクルスと玉ねぎをのせ、もう1枚のパンで挟む。

海苔巻きサンド

パンをご飯に見立てて巻いた、見た目もかわいいサンドイッチ。海苔の香りが全体のまとめ役になり、食も進む。「天ぷらなど食パンで挟みにくい具や、ペースト状の具でどうぞ。10枚切り食パンを2枚、みみを落として使います」

焼き鳥＋レタス

塩昆布＋カッテージチーズと同じ要領で海苔とパンを用意し、レタスと市販の焼き鳥各適量を手前にのせて、マヨネーズ少々をかける。端からきっちりと巻いて巻き終わりをマヨネーズで留め、ラップで包んで食べやすく切る。

塩昆布＋カッテージチーズ

海苔1枚を半分に切り、端を少し重ねて縦に2枚並べる。パンに薄くマヨネーズを塗り、その面を下にして海苔の上に縦に並べる。パンにカッテージチーズ適量を塗り、塩昆布適量を全体に置く。手前からきっちりと巻いて、巻き終わりをマヨネーズまたはバターで留めてラップで包み、食べやすく切る。

ドッグサンド

ちくわなど長いものや、少々汁けのある具も受け止めてくれるのがドッグパン。「今回は正面に切り込みを入れましたが、側面に切り込みを入れるとさらに具がたくさん入ります」

ちくわ磯辺＋マヨネーズ

ちくわ1本にプロセスチーズ適量を詰め、天ぷら粉と水各小さじ1、青のり少々を混ぜた衣にくぐらせて揚げる。切り込みを入れたドッグパン1本にちくわとレタス少々を挟み、マヨネーズをたっぷりかける。

しぐれ煮のバインミー風

牛薄切り肉(赤身)200gを砂糖大さじ1½、しょうゆ大さじ3で煮て、しぐれ煮を作る。もやし50gは耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で1分加熱し、砂糖小さじ⅔、酢小さじ1、塩少々を混ぜて冷ます。切り込みを入れたドッグパン1本にもやしとしぐれ煮各適量を挟み、あればパクチーの葉少々を散らす。

ふんわりオムレツ

卵3個を溶き、牛乳大さじ1と塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。卵焼き器にバター小さじ1を熱して卵液を流し入れる。かき混ぜて半熟にし、半分に折って焼き上げる。食パンにオムレツをのせ、もう1枚のパンにマヨネーズとケチャップ各小さじ2を混ぜたものを塗って重ねる。

おやつサンド

甘いサンドイッチも……というなら、この禁断のレシピを。「ひと晩水切りしたヨーグルトとフルーツ、はちみつの組み合わせもおすすめ。いずれもたっぷりと挟みましょう」

ピーナッツバター＋バナナ

7㎜厚さの輪切りにしたバナナ1本を、ピーナッツバター大さじ4を塗った食パンに並べる。はちみつ少々をかけてサンドする。

あん＋バター

室温に戻して柔らかくしたバター大さじ2を食パンに塗り、粒あん90gをのせてサンドする。

ひじきの煮物＋チーズ

食パンにレタス1枚を畳んでのせ、市販のひじきの煮物80g、スライスチーズ2枚をのせて、もう1枚のパンで挟む。

春のお弁当

時間が経ってもおいしい、肉・魚・野菜のおかずの知恵。

お弁当のおかず作りには、冷めてもおいしく食べられる工夫がいろいろ。考え方がわかれば、素材を変えてアレンジはいかようにも。

撮影・馬場わかな　文・松本あかね

上田淳子さん　料理研究家

うえだ・じゅんこ●柔軟な発想のお弁当、食事作りの負担を減らすアイデアが共感を呼ぶ。近著に『おかずチャートで迷わない！即決！晩ごはん』(学研)。

「作りたてはおいしいのに、お昼に食べたらがっかり、ということはありませんか？」と上田淳子さん。脂が白く固まった肉、冷めてカチカチになった焼き魚、水けの出たおひたし……。これらは〝残念なお弁当〟の三大要因。お弁当には、夕飯のおかず作りとはまた別のテクニックが必要です」

加えてこれからの季節は食中毒対策のためにもきちんと冷まして詰めることが重要。ご飯も盆ざるに広げてさっと扇風機に当てるなどすると表面がふやけずきれいに冷める。ポイントを押さえて、おいしく安心なお弁当作りを。

ポイント 1　保冷剤＋バットで急冷。

蓋についた水蒸気が戻って味が薄まり、腐敗を呼ぶ事態を避けるため、おかずを急冷する工夫を。保冷剤の上にバットを置き、できたものからのせていく。ラップを敷けば洗う手間も省けて一石二鳥。

ポイント 2　肉・魚は粉でコーティング。

肉や魚がパサパサして硬くなるのは水分が流れ出てしまうせい。粉をはたいておくとコーティング効果でしっとり、ふっくら。タレを絡めるときも、ほどよくとろみが出て全体にまとわせることができる。

ポイント 3　「醤油洗い」で水けを追い出す。

よく絞ったつもりでも、時間が経つと水けが出るおひたし。覚えておきたいのは「醤油洗い」。茹でた青菜を一度絞ったら、醤油を絡めてさらにギュッ。浸透圧で水分が出つつ、醤油味はしっかり残る。

肉

冷めても柔らかな肉のおかずには、お弁当ならではのワザが満載。

タレをとろりとまとわせて。

豚肉の生姜焼き

肉に片栗粉をまぶしておくと、タレにとろみがつきよく絡む。焼きすぎないようにし、肉汁をキープして。

材料(1人分)　豚肉(生姜焼き用)80g　おろし生姜小さじ½　塩少々　酒小さじ1　片栗粉小さじ½　サラダ油少々　A[みりん小さじ2　おろし生姜小さじ½　醤油大さじ½]

作り方　❶豚肉は筋を切って、生姜、塩、酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。❷フライパンを中火で熱し油をひく。①を広げ両面をさっと焼き、一度取り出す。Aを入れて煮立ったら豚肉を戻し入れ、全体に絡める。

生ハムでパサつき防止。

ささみの生ハム巻き焼き

冷えて固まる脂は困りもの。ささみ+生ハムの低脂肪コンビならその心配なし。きれいなピンク色は彩りにもよし。カジキで作っても。

材料(1人分)　ささみ(大)1本　生ハム3枚　オリーブ油小さじ1　塩、こしょう各少々

作り方　❶ささみは筋を取り、5〜6等分のそぎ切りにする。生ハムをささみに巻きやすい幅に切り、それぞれきっちり巻く。❷フライパンを中火にかけて油をひき、①のハムの巻き終わりを下にして並べる。弱火で片面2分程度を目安に、ささみに火が通るまでじっくり焼く。塩、こしょうをふる。

少量の粉で煮汁をまとめる。

鶏そぼろ

最後に加える小麦粉が煮汁をキャッチ。そぼろに絡んでしっとりと仕上がる。大人には生姜をきかせて。豚赤身のひき肉でも。

材料(作りやすい分量)　鶏ももひき肉200g　A[醤油大さじ1½　味噌小さじ2　砂糖大さじ1½　みりん大さじ1½]　小麦粉小さじ1弱　サラダ油小さじ1

作り方　❶ボウルにひき肉、Aを入れて泡立て器などでよく混ぜ均一にする。❷フライパンを中火にかけて油をひき、熱くなったら①を入れる。焦げないように全体をへらで混ぜながら、鶏肉に火が通るまで4分程度炒める。❸②の表面全体に小麦粉をふり、混ぜながら粘りが出るまでさらに1分ほど炒める。

※冷蔵で3日間保存可能

にんにくなしでもおいしく。

鶏むね肉のタンドリー

前の晩に仕込めば朝は焼くだけ。豚肩ロースの薄切り肉でもよい。

材料(作りやすい分量)　鶏むね肉1枚(250g)　塩小さじ½　こしょう少々　A[プレーンヨーグルト¼カップ　カレー粉大さじ½　おろし生姜小さじ1　ケチャップ小さじ1]　茹でひよこ豆(ドライパック)50g　サラダ油大さじ1

作り方　❶鶏肉は小さめのそぎ切りにし、塩、こしょうをすり込む。保存容器にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えて全体に絡め、冷蔵庫で半日ほど置く。❷フライパンに油をひき、中火にかける。①の鶏肉を広げ、蓋をして2分焼く。蓋を取って裏返し、ひよこ豆を加え、蓋なしで2分ほど焼く。時々返しながら少し焼き色がつくまでさらに1〜2分焼く。

〝パン粉多め〟で柔らかに。

ミートローフ

百均のアルミ型2〜3本に分けて焼き、冷凍しても重宝。サンドイッチの具にも。

材料(17×9×5㎝型1個分)　合いびき肉400g　玉ねぎ½個　パン粉½カップ　牛乳½カップ　卵1個　塩小さじ⅔　こしょう少々　ナツメグ少々　サラダ油小さじ1　うずら茹で卵6個　茹でいんげん6本　茹でにんじん(1㎝角×5㎝)6本

作り方　❶みじん切りにした玉ねぎとサラダ油を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分半かけ冷ます。❷ボウルにパン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせ、ひき肉を加えてしっかり練る。①を加え混ぜる。❸型にサラダ油(分量外)を塗り、②の⅓量を詰め、卵、いんげん、にんじんの半量を埋め込むように並べる。同様に②の⅓量を入れて具を並べ、残りの②を詰める。❹180℃のオーブンで40分焼く(焦げそうになったらホイルを)。

夏場のおかずにぴったり。

牛肉とれんこんの梅和え

薄切り肉は味付けしてから焼くと硬くなりがち。そこでサッと炒めてから、たたいた梅と和える。れんこんとの相性も抜群。豚肉でも。

材料(1人分)　牛切り落とし肉50g　れんこん40g　塩、こしょう各少々　梅干し(あまり塩けの強くないもの)1個　サラダ油小さじ1

作り方　❶牛肉は食べやすく切り、軽く塩、こしょうをする。れんこんは皮をむいて5㎜厚さのいちょう切りにする。❷梅干しは種を取り包丁でたたいてペースト状にしてボウルに入れ、水少々を加えてトロッとさせる。❸フライパンに油をひき、中火にかける。熱くなったられんこんを炒め、ほぼ火が通ったら牛肉を加えて火が通るまで炒める。②を加えて和える。

魚

くさみを取りつつしっとり仕上げる。なじみのおかずもお弁当仕様に。

甘塩の鮭を使えば下処理いらず。

鮭の揚げ焼き南蛮漬け

切り身は「塩→さっと水洗い」の下処理でくさみを取るのがポイント。

材料(1人分)　生鮭1切れ(80g)　塩小さじ¼　こしょう少々　小麦粉適量　サラダ油大さじ2　玉ねぎ30g　にんじん30g　オリーブ油小さじ1　A[水大さじ1　酢大さじ1½　塩小さじ¼　砂糖大さじ½]

作り方　❶玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りに。Aは合わせておく。鮭は塩をすり込み10分ほど置き、さっと水洗いして水けをペーパータオルで拭く。食べやすく切ってこしょうと薄く小麦粉をまぶす。❷フライパンにサラダ油をひき、強めの中火にかける。油が熱くなったら鮭を入れて揚げ焼きにし、バットに移す。❸フライパンの余分な油を拭き取り再度中火にかけ、オリーブ油で玉ねぎとにんじんを軽く炒める。Aを加えて煮立て、手早く②にかける。

磯の香りが合う人気おかず。

ししゃもの香り揚げ

身の柔らかなししゃもは衣をかためにするのがコツ。カリッと揚がるうえ、出てきた水分を受け止める役割に。ちくわやささみで作っても。

材料(1人分)　ししゃも4〜5尾　A[青のり小さじ1　小麦粉大さじ2　水大さじ2]　揚げ油適量

作り方　❶Aを混ぜ合わせて硬めの衣を作り、薄く小麦粉(分量外)をまぶしたししゃもをくぐらせる。❷小さめの鍋に深さ1㎝程度の油を入れて中火にかけ、中温に熱する。①を入れ、2分ほどかけてからりと揚げる。

手軽な練り物をきんぴらに。

ちくわ、にんじん、ピーマンのきんぴら

すべて生でも食べられる素材だから、調理時間が短くてすむ。歯ざわりよく仕上げて。

材料(2人分)　ちくわ3本　にんじん50g　ピーマン2〜3個　サラダ油大さじ½　A[醤油大さじ1　みりん大さじ2　砂糖小さじ1]　白いりごま小さじ1

作り方　❶ちくわは縦半分に切り、斜め細切りにする。にんじん、ピーマンも細切りにする。❷フライパンを中火にかけ、油をひき、熱くなったらにんじんをさっと炒める。しんなりしたらちくわとピーマンを入れ、さらに1〜2分炒める。Aを加えて手早く煎りつけ、仕上げに白いりごまをふる。

※冷蔵で3日間保存可能

卵効果で冷めてもふっくら。

かじきのピカタ

表面を卵でコートしたピカタはまさにお弁当向き。豚肉でも。

材料(1人分)　かじき(小)1切れ(80g)　塩小さじ¼　こしょう少々　小麦粉適量　溶き卵½個分　粉チーズ小さじ2　オリーブ油大さじ½

作り方　❶かじきは塩をすり込み10分ほど置き、さっと水洗いして水けをペーパータオルで拭く。3〜4等分に切ってこしょうをふり、薄く小麦粉をまぶす。溶き卵と粉チーズを混ぜる。❷フライパンに油をひき、弱めの中火にかける。かじきを卵液にくぐらせ、片面2分程度焼く。裏返して2分ほど焼く。時々返しながら、さらに1分ほど焦がさないように火を通す。

鍋いらず、包丁いらずの一品。

えびのマヨ焼き

気軽に使えて便利なサラダ用茹でえび。ホイルで焼いてそのまま弁当箱へ。残り物の焼き鮭でも。

材料(1人分)　サラダ用茹でえび4尾　A[マヨネーズ大さじ½　粒マスタード小さじ½　こしょう少々]

作り方　❶オーブントースターの天板にホイルを敷き、えびを並べる。Aを混ぜ合わせたものを表面に塗る。❷オーブントースターでマヨネーズに軽く焼き色がつくまで5分ほど焼く。

はちみつと味噌の黄金比。

鮭のはちみつ味噌焼き

はちみつと味噌は1:1と覚えておけば、みりんと砂糖を量るより楽でおいしい。一晩漬けて朝は焼くだけ。この味噌は豚肉にもよく合う。

材料(1人分)　鮭1切れ(80g)　味噌大さじ½　はちみつ大さじ½

作り方　❶はちみつと味噌を混ぜ合わせ、鮭に絡めてラップで包み一晩置く。❷味噌を軽くぬぐい、グリルで鮭に火が通るまで焼く。

野菜

味を上手に含ませ、水けを出さない工夫がおいしさにつながる。

彩りよく、保存性も高まる。アスパラ、パプリカの素揚げ

少ない油ですぐ火が通るから、朝でも楽。スナップえんどう、にんじん、れんこんなどでも。山椒塩など好みの塩を試してみて。

材料(1人分) アスパラガス1〜2本 パプリカ½個(70g) 揚げ油適量 塩、カレー粉各少々

作り方 ❶アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、食べやすく切る。パプリカは食べやすく切る。❷フライパンまたは揚げ鍋に深さ1cm弱の油を入れ、中温で熱する。①をさっと揚げ(30秒程度)、油をキッチンペーパーでおさえてしっかり切り、塩とカレー粉をふり絡める。

とろろ昆布が名アシスト。青菜のおひたし

お弁当に入れるなら、醤油洗いをしてとろろ昆布を敷けば水け対策は万全。すりごま、おかか、じゃこなど乾いたものと和える手も。

材料(1人分) 小松菜50g とろろ昆布適量 醤油小さじ1

作り方 小松菜は熱湯で茹でて水で冷やし、食べやすく切る。水けをギュッと絞り、醤油をしっかり絡めてもう一度絞る。弁当箱の底にとろろ昆布を敷き、青菜を盛る。

乾物トリオをサラダ感覚で。切り干し、じゃこのレンジ和え

切り干しを戻して甘酢漬けに。じゃことおかかで旨味を足す。弁当箱の隅にあるとうれしいお惣菜。

材料(作りやすい分量) 切り干し大根30g ちりめんじゃこ15g 酢大さじ1 **A**[醤油小さじ2 酒、みりん各大さじ1 水大さじ3] かつお節1パック(5g)

作り方 ❶切り干し大根はたっぷりの水に10分ほどつけ、水けを軽く絞って2cm幅に切る。ちりめんじゃこは酢を絡めてギュッと絞り、余分な酢を切る。❷耐熱ボウルに**A**と切り干し大根を入れて混ぜる。ラップをかけ電子レンジ(600W)で2分半加熱する。取り出してちりめんじゃこ、かつお節を混ぜる。

※冷蔵で5日間保存可能

かぼちゃ料理の新定番。レンチンかぼちゃのバター醤油味

煮物より簡単で、色もきれいに仕上がる。熱いうちにザクザク切って、バターと醤油を絡めるのがコツ。残ったらサラダなどに展開も。

材料(作りやすい分量) かぼちゃ¼個 バター15g 醤油大さじ½

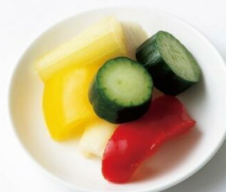
作り方 ❶かぼちゃは種をスプーンで取り、耐熱皿に皮を下にして置き、くぼみにバターをのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分ほど柔らかくなるまで加熱する。❷ ①を取り出し、熱いうちにテーブルナイフなどで角切りにし、醤油を絡める。

※冷蔵で3日間保存可能

塩味は「入れる」と考える。ブロッコリーの粉チーズ和え

パスタを茹でるくらいの塩加減だと、塩味が野菜にしっかり入る。水にとらず、自然に冷ますことで水蒸気をしっかり飛ばすのも大切。

材料(1人分) ブロッコリー3房(50g) 粉チーズ小さじ1 塩、こしょう各適量

作り方 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩を1%程度入れたお湯で茹で、湯を切り、そのまま冷ます。完全に冷めたら表面の水分を軽くキッチンペーパーでおさえ、粉チーズ、こしょうをまぶす。

箸休めにうれしい常備菜。ピクルス

一口大に切り、ざっと湯通しすることで調味液が染み込みやすくす。

材料(作りやすい分量) ピクルスに向く野菜(かぶ、セロリ、パプリカ、にんじん、きゅうりなど)300g **A**[湯100㎖ 酢100㎖ 砂糖大さじ3 塩大さじ½]

作り方 ❶野菜は食べやすい大きさに切る。清潔な保存容器に**A**を入れ、充分に混ぜて調味料を溶かす。❷鍋に湯を沸かし、野菜を入れたらすぐにざるにあけ、湯を切る(殺菌目的)。①の容器に入れ、冷まして冷蔵庫に入れる。

※冷蔵で10日間保存可能

簡単、栄養満点、野菜たっぷり。この春始めたい、スープジャー生活。

野菜がたっぷり取れて、保温調理のおかげで時短にも。いいことずくめのスープ弁当のコツを、スープ作家の有賀薫さんが伝授します。

撮影・青木和義　文・新田草子

「スープ弁当はまず主役の野菜を決め、ほかの食材を選びます。食材は多くても4種類ほどに」（有賀薫さん）

じゃがいもやにんじんなどはジャーに入れておけば保温で調理が進むので、事前に長時間煮る必要はない。

「肉や魚は火を通したほうが安心ですが、野菜は半煮え程度にとどめておくと、昼にちょうど食べ頃になります」

今回は10のスープをご紹介。中身がよく分かるように写真ではいずれもたっぷりめに入れているが、実際に作るときはジャーの容量を守ること。

「また、スープを入れる前に、ジャーにお湯を入れて温めておくことも忘れずに。持ち運ぶときは、タオルなどでくるむと保温力が長持ちします」

有賀 薫さん　スープ作家

ありが・かおる●2011年から毎日作っているスープが話題。著書に『朝10分でできるスープ弁当』『3000日以上、毎日スープを作り続けた有賀さんのがんばらないのにおいしいスープ』など。

スープ弁当、ここがコツ。

ジャーはぴったりの大きさを。

メーカーが違っても保温力はほぼ変わらないので、好みで選んで。「ジャーの場合、大は小を兼ねません。300㎖をメインに、主食も入れるときは380㎖、など使い分けられるとベスト。量は、最大限入れると温かさが長持ちします」

野菜から中身を組み立てる。

葉野菜、トマトなどの果菜、根菜類など何でもOK。余り野菜の消費にも活躍するスープ弁当だが、「一度に使うのは多くても4種類に。ジャーの容量が少ないので、多種類入れると何のスープか分かりにくくなってしまいます」。

コク足し食材も便利。

だし食材と同じく重宝するのが、豆乳やチーズなど。少量でコクが出る。「トマトペーストやデミグラスソースも大活躍。いずれも1回使い切りタイプが便利です」。デミグラスソースは、1袋入れるだけで濃厚なビーフシチュー風に。

だし食材を上手に活用。

切り干し大根などの乾物類やきのこは、大事なうまみ食材。少し入っているだけで、スープの素などを加えなくても味わい深い仕上がりになる。「保温の間にうまみが引き出されるので、塩分を控えめにしてもおいしく食べられます」

薄切り肉で。

くるくるアスパラ豚汁

火の通りが早い薄切り肉は、ジャー向きの食材。巻いたすき間にスープがしみ込むのがおいしい。焼くときは、巻き終わりを下にして。

材料（300㎖）　豚肉の薄切り（ロースまたはバラ肉）3枚、アスパラガス1本、エリンギ小½本、サラダ油小さじ1、味噌大さじ1

作り方　❶豚肉は端からくるくると巻く。アスパラは下⅓の皮をピーラーでむいて、3㎝ほどの長さに切り揃える。エリンギは薄切りにする。❷鍋にサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、1〜2分動かさずに焼く。裏返して、アスパラ、エリンギを加えてさらに1分ほど加熱する。❸水200㎖を加え、味噌を入れ、3分ほど煮てジャーに移す。

※中身が見えるよう、多めに入れて撮影しています。実際作るときは、ジャーの容量を守ってください。

旬のキャベツで。

春キャベツと桜えびの豆乳味噌汁

白味噌の優しい風味が、キャベツの甘みにぴったり。桜えびのうまみでだしを使わずとも風味豊かな一品に仕上がる。

材料(300㎖)　キャベツ1～2枚(70g)、桜えび大さじ½、白味噌大さじ1、豆乳50㎖
作り方　❶キャベツは1㎝ほどの幅に切る。❷鍋にキャベツと桜えびを入れ、水150㎖を加えて、蓋をして4分蒸し煮にする。❸豆乳を入れて味噌を加え、ひと煮立ちさせてジャーに移す。

キャベツのポトフ

昆布は少量加えるだけでスープのおいしさが底上げされる、頼もしいだし食材。どんどん膨らむので、小さめに切って使うとよい。

材料(300㎖)　キャベツ1枚(50～60g)、じゃがいも中½個(70～80g)、にんじん少量、ソーセージ1本、オリーブオイル小さじ2、塩小さじ⅓、昆布(切手大)1枚、こしょう適宜
作り方　❶じゃがいもは皮をむいて3等分、にんじんは7～8㎜厚さの輪切りにする。キャベツは手で大きめにちぎる。昆布は小さくカットする。❷こしょう以外のすべての材料を水200㎖とともに鍋に入れて、中火で5分加熱し、ジャーに移す。❸食べるときに好みでこしょう少々をふる。

千切りキャベツとにんじん、干し椎茸の中華スープ

酢を少々加えるとキャベツやにんじんの甘みが際立ち、引き締まった味わいに。こしょうの代わりにラー油を加え、酸辣湯風にしても。

材料(300㎖)　豚肉生姜焼き用1枚(30～40g)、キャベツ50g、にんじん10g、スライス干し椎茸3～4枚、しょうゆ大さじ½、ごま油小さじ2、酢小さじ¼、こしょう少々
作り方　❶豚肉は細切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。❷鍋を中火にかけてごま油をひき、豚肉を入れて1～2分焼く。肉に焼き目がついたらキャベツ、にんじん、干し椎茸、水200㎖を加えて煮立てる。❸しょうゆ、こしょう、酢を加えてジャーに移す。

缶詰で。

なすとイワシ缶の青じそスープ

ストックの缶詰で作る、お手軽スープ。青じそを入れて煮て、魚の臭みをマイルドに。缶詰はさばやさんま、ツナなどでもおいしい。

材料(300㎖) イワシ水煮缶50g、プチトマト3個、なす(中)1本、青じそ2枚、塩小さじ⅓、オリーブオイル大さじ1

作り方 ❶プチトマトはへたを取り、半分に切る。なすは皮をむき、輪切りにする。❷鍋にオリーブオイルを熱し、中火でなすを焼く。ひっくり返したらトマトも加え、さらに1分ほど加熱する。❸水気を切ったイワシの水煮缶と青じそを加え、水150㎖、塩を加えて煮立てる。ジャーに移す。

乾物で。

かぶと切り干し大根、油揚げのスープ

切り干し大根や油揚げのおかげで肉や魚、油なしでも滋味深い。切り干し大根は、においが気にならない室内干しタイプがおすすめ。

材料(300㎖) かぶ(中)1個(葉1～2本分)、油揚げ½枚、切り干し大根大さじ1、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ½

作り方 ❶かぶは葉を2㎝幅に切り、実は茎を落として皮つきのまま6つ割りにする。油揚げは食べやすいよう小さめに切る。❷しょうゆ以外のすべての材料と水200㎖を鍋に入れ、蓋をしてしっかり煮立てる。❸しょうゆを加えて、ジャーに移す。

春雨で。

ひき肉と白菜の春雨スープ

保温調理してもふやけにくい春雨は、おすすめのスープ食材。ひき肉を最初に蒸し煮にすると、スープが濁らず美しい仕上がりに。

材料(380㎖) ひき肉(鶏、豚など好みのもの)50g、白菜50g、長ねぎ3㎝、春雨20g、おろししょうが小さじ½、塩小さじ⅓、ごま油小さじ1、黒こしょう少々

作り方 ❶白菜はざく切り、長ねぎは千切りにする。❷長ねぎとごま油を鍋に入れ、中火で軽く炒める。白菜を加え、しょうがとひき肉をのせて水50㎖を加え、蓋をして蒸し煮にする。肉の色が変わったら、水250㎖と塩を加えて煮立てる。❸春雨が長い場合は折ってスープジャーに入れ、②を注ぐ。黒こしょうをふる。

押し麦で。

きのことトマトの押し麦リゾット

穀類ときのこに、トマトペーストでコクを加えた食べごたえある一品。米だとふやけすぎてしまうので、食物繊維が豊富な押し麦で。

材料（380㎖）　きのこ（しめじ、エリンギなど好みのものを2種以上合わせて）100g、トマトペースト大さじ1、押し麦大さじ2½（30g）、オリーブオイル小さじ2、塩小さじ½

作り方　❶しめじは石づきを取って長さを半分に切り、ほぐす。エリンギは細かく切る。❷鍋にオリーブオイルを熱し、きのこを中火で炒め、しんなりしてかさが減ったらトマトペーストを加えて混ぜる。❸水250㎖、押し麦、塩を加えて煮立たせ、ジャーに移す。

ひよこ豆入りミネストローネ

缶詰のひよこ豆は、ジャーを温めるついでに湯通しすると缶独特のにおいが取れる。ブロッコリーの代わりにかぶやキャベツでも。

材料（300㎖）　ひよこ豆（水煮缶）60g、トマト¼個（60g）、ブロッコリー3房（60g）、ベーコン10g、オリーブオイル小さじ2、塩小さじ⅓、粉チーズ小さじ1（別添えにする）

作り方　❶トマトはざく切り、ブロッコリーとベーコンは細かく切る。❷ひよこ豆はジャーに入れ、熱湯を注いでおく。❸鍋に①とオリーブオイルを入れて炒める。❹ ②のひよこ豆の湯を切って鍋に加え、水200㎖と塩も加えて煮立たせ、ジャーに移す。食べるときに粉チーズをふる。

冷たくして。

にんじんポタージュ

冷やしてもおいしいにんじんのポタージュは、前夜に作って冷蔵庫に入れておき、朝ジャーに注げば完成。バゲットにつけてどうぞ。

材料（300㎖）　にんじん1本、バター大さじ1、塩小さじ約⅓、バゲット適量

作り方　❶にんじんは皮をむき、薄切りにする。❷しっかり蓋のできる鍋にバターとにんじん、塩、水100㎖を加えて中火にかけ、12〜15分、焦げ付かないように注意しながら蒸し煮にする。柔らかくなったら水100㎖を加えてブレンダーにかける。❸好みの濃度になるように水で調整し、味をみて塩でととのえる。冷蔵庫で冷やしてジャーに入れ、食べやすく切ったバゲットを添える。

旅のお供にも、普通の日にも。気分が上がる、極上の駅弁。

日本全国に2000以上あるといわれている駅弁。その中でも人気抜群の駅弁をセレクトしました。次のお出かけの際にぜひ！

撮影・金子吉輝　文・斎藤理子

福井県

黄金のウニ・かに合戦

1,400円(税込み)

福井駅

福井の特産、越前がにをふんだんに使った蟹弁当の老舗から。塩うにを炊き込んだご飯に蟹身と蒸しうにをたっぷりとのせ、いくらをトッピング。酢飯が多い蟹弁当の中で、こちらは炊き込みご飯にこだわることで味わいもアップ。蟹の形の容器入りで、蟹好きにはたまらない駅弁。

番匠本店●福井市高木中央3･507　☎0776･57･0849　営8時～19時　無休　http://www.banjyo.jp/lineup/detail.php?id=99

人気の定番

駅弁ランキングで常に上位の全国人気駅弁を一挙ご紹介。

定評がある駅弁を全国から7種類チョイス。どれも郷土色豊かで味わい深く、一度は食べておきたいものばかり。おかずのおいしさはもちろん、ご飯とのバランスも抜群です。

山形県

牛肉どまん中

1,250円(税込み)

米沢駅、山形駅ほか

ふっくらと炊き上げた山形県産の米「どまんなか」の上には、自家製のタレで甘辛く煮込んだ牛肉煮とそぼろが。冷めてもおいしい「どまんなか」と甘じょっぱい牛肉は相性抜群。シンプルだからこそ際立つ米と牛肉のクオリティの高さに、食べ飽きることがない。

新杵屋●山形県米沢市東3･1･1　☎0238･22･1311　営7時～19時　無休　http://www.shinkineya.com/bentou/

列車の旅には欠かせない駅弁。車窓を流れる風景や、向かい合った席での楽しい会話を含め、移動する列車という非日常的な空間が、お弁当の時間を特別なものにしてくれる。

全国各地には、それぞれの土地の食材をふんだんに使った地方色豊かな駅弁がたくさん。名産品をお弁当箱の中にぎゅっと詰めて、オリジナリティを競っている。今回ご紹介するのは、駅弁ランキングや駅弁フェアでも大人気のものばかり。おいしいのはもちろん、盛り付けやパッケージがユニークなものも。

ちょっと贅沢にいきたい時には、高級店のお弁当を注文、という手もある。予約しておいて駅構内の店でピックアップ。珠玉の料理が美しく詰め込まれた料亭系のお弁当は、開けた瞬間に歓声が上がるはず。

お腹がペコペコならば、たっぷりと肉系の駅弁はいかが？　いずれ劣らぬ名店のお弁当は、どれもボリューム満点。大満足は間違いない。

兵庫県

ひっぱりだこ飯

❖ 1,080円（税込み）

西明石駅、新神戸駅、大阪駅ほか

創業明治36年の老舗が、1998年の明石海峡大橋開通記念として発売した駅弁。軟らかく煮た真蛸、穴子のしぐれ煮、季節の野菜を、だしのきいた炊き込みご飯と共に蛸壺風の陶器に盛り付けた、ユニークな駅弁。食べ進むと最後のほうに蛸天（練り物）が姿を表すのも楽しい。

淡路屋●兵庫県神戸市東灘区魚崎南町3・6・18 ☎078・431・1682 営8時30分～17時30分 無休 http://www.awajiya.co.jp

広島県

とろ～り煮あなごめし

❖ 1,300円（税込み）

広島駅ほか

広島のソウルフード、穴子飯のお弁当。穴子の骨からとっただしで炊いたご飯と、ふんわりと煮た穴子はたまらないおいしさ。ご飯が見えないほど敷き詰められている口溶けのよい煮穴子は、奥行きの深い味わい。添えられた広島菜油炒めが、箸休めにぴったり。

広島駅弁当●広島市東区矢賀5・1・2 ☎082・286・0181 営8時30分～17時30分 無休 http://www.ekibento.co.jp

新潟県

えび千両ちらし

❖ 1,380円（税込み）

新潟駅ほか

敷き詰められただし入り厚焼き玉子をめくると、とろろ昆布をかぶせた寿司飯の上には、うなぎの蒲焼き、コハダの酢じめ、いかの一夜干し、蒸しえびがぎっしり。インパクトのあるビジュアルもさることながら、具材のひとつひとつに丁寧な仕事ぶりと全体の調和が光る。

新発田三新軒●新潟市秋葉区新津本町1・2・43 ☎0250・21・6220 営9時～16時30分 無休 http://masaka.ekiben.or.jp/type/2014/04/001717.html

鳥取県

吾左衛門鮓（ござえもんずし） 鯖 五貫

❖ 1,200円（税込み）

米子駅、岡山駅ほか

明治35年から米子駅で駅弁販売を手がけている老舗の鯖寿司。肉厚で脂がのった寒鯖を厳選。ふっくらとしたしめ鯖にして、地元鳥取県産の米で作るまろやかでコクがある酢飯と、丹念に炊き上げられた昆布と共に押し寿司に。醤油付（右）と笹塩付（左）の2種がある。

米吾●鳥取県米子市奈喜良248・4 ☎0120・535・474 営9時～18時 無休 https://www.komego.co.jp/

東京都

鮪ガッツリ丼

❖ 1,296円（税込み）

大丸東京店

天然まぐろを扱う豊洲のまぐろ仲卸直営寿司店のまぐろ丼。新鮮そのもので脂がのった天然まぐろの赤身、ヅケ、中トロをたっぷりと敷き詰めた豪華丼がこのお値段で。部位による脂や味の多彩な違いを堪能できる。大丸東京店のみで購入可。

つきじ鈴富 大丸東京店●東京都千代田区丸の内1・9・1 大丸東京店B1F ☎03・3212・8011 営10時～21時（土・日曜～20時） 休みは大丸東京店に準じる。https://bt-marine.co.jp

京都府

つぶら乃
だし巻き玉子&牛肉と九条葱の薄焼き玉子サンドイッチ

1,404円(税込み)

ジェイアール京都伊勢丹

京都・八坂の塔のお膝元に店を構えるお食事処のサンドイッチ。旨みたっぷりのだし巻き玉子を玉子タルタルを塗ったパンで挟んだサンドイッチと、薄焼き玉子でパンを包み、九条葱と牛肉を甘辛く煮たものを挟んだサンドイッチの2種類が入っている。蓋を開けた時の鮮やかな玉子の黄色に心が躍る。

つぶら乃 京都本店●京都市東山区八坂上町368・1・8 ☎075・741・8248 ㊔11時30分〜19時(21時閉店) 不定休 ＊8日前までにジェイアール京都伊勢丹のサイトで注文。ジェイアール京都伊勢丹B2F店頭でピックアップ。http://www.tsuburano.jp

東京都

なだ万厨房
季節御膳 花の便り

2,484円(税込み)

JR品川駅エキュート品川、大丸東京店、ジェイアール京都伊勢丹ほか

1830年の創業以来、日本料理の伝統を守りつつ時代に合わせて進化し続けている老舗『なだ万』。その味をぎゅっと詰め込んだお弁当は旬の味覚が堪能できる一品。ひとつひとつ丁寧に作られた料理の数々は、どれから食べるか迷うほど。甘味に桜餅が入っているのもうれしい。

なだ万厨房●なだ万お客様相談室 ☎0120・557・842 ㊔9時30分〜17時30分 土・日・祝日休 https://www.nadaman.co.jp/chubow/

高級弁当

ちょっと贅沢な旅に似合う、優雅で華やかなお弁当。

普段はなかなか手が届かない高級料亭の味を、旅のお供に。お弁当ならそれも可能です。駅構内での販売がないものは、事前予約して駅隣接のデパートでピックアップすれば、最高の駅弁が楽しめます。

京都府

下鴨茶寮
あいおい御膳

2,160円(税込み)

ジェイアール京都伊勢丹

季節の炊き込みご飯と、若鶏信田巻き、菜の花と筍のごま和え、からす鰈西京焼き、だし巻き玉子など、20種類以上の料理が彩りよく詰められたお弁当。心躍るような華やかな盛りつけで、見た目にも楽しい。だしの旨みを利かせた上品な味わいは、名料亭ならでは。

下鴨茶寮●京都市伏見区下鳥羽北ノ口町67 ☎075・748・8171 ㊔9時〜18時 無休 ＊1週間前までに下鴨茶寮「お弁当ご予約」サイトで注文。ジェイアール京都伊勢丹B2F店頭でピックアップ。https://shimogamosaryo.co.jp/bento/

京都府

紫野和久傳(むらさきのわくでん) 鯛サンド

1,944円(税込み)

ジェイアール京都伊勢丹

山椒オイルでマリネした薄造りの鯛とすぐき漬けと大葉を、山葵の香りをまとったマヨネーズを塗ったトーストで挟んだ、京都ならではの独創的なサンドイッチ。今までに経験したことのないおいしさが口中に広がる。お弁当はもちろん、ワインや日本酒の肴にも最高に合う。

紫野和久傳●ジェイアール京都伊勢丹 B1F ☎075・352・0345 ㊔10時〜20時 休みはジェイアール京都伊勢丹に準じる。＊8日前までにジェイアール京都伊勢丹のサイトでも注文可。ジェイアール京都伊勢丹B1F店頭でピックアップ。http://www.wakuden.jp/

東京都

ぎゅうぎゅうたん弁当

3,500円(税込み)

大丸東京店

通常の「厚切り牛たんステーキ弁当」のご飯の量はそのままに、牛たんだけを倍増したなんとも贅沢なお弁当。厳選されたおいしい部分を厚切りにし、店頭で一枚一枚丹念に炭火で焼き上げる柔らかくてジューシーな牛たんを、心ゆくまで満喫できる。

牛たん かねざき●東京都千代田区丸の内1・9・1 大丸東京店B1F ☎03・3212・8011 営10時〜21時(土・日曜〜20時) 休みは大丸東京店に準じる。https://www.kanezaki.co.jp/shop/gyutan_kanezaki/

洋食弁当
有名店が手がける洋食駅弁。食べれば納得のおいしさです。

旅の時くらいは自分を甘やかして、肉三昧のお弁当で幸せな気分に。ご飯が進んで仕方ないイベリコ豚や牛たん、オムライスにハンバーグ。有名店の味が気軽に楽しめる駅弁になりました。

東京都

スペイン産ベジョータイベリコ豚重

1,100円(税込み)

JR東京駅グランスタ、JR品川駅エキュート品川 サウス、大丸東京店ほか

イベリコ豚の最高峰ベジョータを使用。甘辛いたれが、ベジョータの旨みのある脂とベストマッチ。見た目ほど濃い味ではなく、冷めても口溶けがよい脂は箸が止まらないおいしさ。東京駅グランスタで不動の売り上げNO.1だというのも納得。

eashion カネ美食品●愛知県名古屋市緑区徳重3・107 ☎052・879・6113 営10時〜18時 無休 https://www.eashion.jp/menu/bento/27/

東京都

オムライス&エビフライ弁当

1,350円(税込み)

JR品川駅エキュート品川 サウス「銘店弁当 膳まい」(販売終了の可能性あり)

洋食の老舗『東京 日本橋 三代目 たいめいけん』の名物オムライスを駅弁にアレンジ。チキンライスの上にのっているのはふわとろのオムレツ。エビフライやナポリタン、エビグラタンなど、誰もが大好きなメニューも勢揃い。ケチャップやタルタルが別添えなのもうれしい。

東京 日本橋 三代目 たいめいけん●東京都中央区日本橋1・12・10 1F ☎03・3271・2465 営11時〜21時 月曜休(祝日の場合、翌休) https://taimeiken.co.jp/index.html

東京都

ミート&焼肉矢澤コラボ弁当

2,700円(税込み)

大丸東京店

行列の絶えないステーキ&ハンバーグ専門店『ミート矢澤』のお弁当。作り置きをせず注文を受けてから作るので、買ってすぐに新幹線に乗れば、できたての熱々が食べられる。ソース付き黒毛和牛100%ハンバーグと牛タンそぼろのコラボ弁当は、ボリュームもたっぷり。

ミート矢澤 テイクアウト大丸東京●東京都千代田区丸の内1・9・1 大丸東京店B1F ☎03・3212・8011 営10時〜21時(土・日曜〜20時) 休みは大丸東京店に準じる。1個からのネット予約可。http://kuroge-wagyu.com/my/daimaru/daimaru.html

食べるだけで〝速筋〟が増える!?
注目食材・スケソウダラ研究。

元気に長生きするためのキーワードは〝筋肉〟。最新の研究で、筋肉の中でも加齢で減少しやすい〝速筋〟を増やす効果がある食べ物が判明しました。

撮影・黒川ひろみ　イラストレーション・津村仁美　文・板倉みきこ

日本女性が要介護になってから寿命まで過ごす平均年数は、12・35年というデータがある。女性が要介護になる最大の原因が転倒・骨折だ。**40代を境に、急激に減少するとされる筋肉量**が、大いに関わっていることは想像しやすい。「運動不足はもちろん、欠食などで筋肉を作るタンパク質を充分に摂取できていない人は問題です」（公認スポーツ栄養士・こばたてるみさん）

筋肉には、姿勢の維持や呼吸に使われる〝遅筋〟と、熱を産生し、瞬発力や体形維持などに関わる〝速筋〟があるが、**加齢による減少が顕著なのが〝速筋〟**。「これまで、速筋はタンパク質をちゃんと摂取し、筋トレのような負荷をかけた運動を定期的に行わないと増えないとされていました。でも、私たちの研究で、白身魚の〝スケソウダラ〟を摂取するだけで筋肉が増えるという結果が出ました。身近な食品で筋肉が増えるなど、研究した私自身驚きの発見。ぜひ積極的に摂り入れてほしいです」（愛媛大学大学院教授・岸田太郎さん）

こばたてるみさん
公認スポーツ栄養士
「しょくスポーツ」代表取締役、管理栄養士、健康運動指導士。アスリートの栄養サポートや、行政などと連携し食育活動にも従事。

岸田太郎さん
愛媛大学大学院農学研究科教授
生命機能学専攻
きしだ・たろう●農学博士。農芸化学、食品科学を研究。日本農芸化学会、日本栄養・食糧学会などに所属。日本食物繊維学会評議員。

〈あなたの〝速筋〟の衰え具合をチェック〉

- □ 二の腕やお腹・お尻のたるみやボディラインの崩れが気になる
- □ 体の冷えを感じやすくなった
- □ 食べる量は変わらないのに太りやすくなった
- □ 朝食は抜くか、スムージーなどのドリンクで済ませることが多い
- □ カロリーが気になるから、肉、卵、乳製品はあまり食べない
- □ 最近、よくつまずいたり、転ぶようになった
- □ 若い頃より速く歩けず、信号を渡り切れない
- □ 階段を急いで降りるのが怖い
- □ 最近、重いものを持てなくなった
- □ 階段を上るだけでも太ももが張るようになった

該当するものがなかった場合は、今のところ速筋が減っている心配はなさそう。でも、加齢で減少するものなので油断は禁物。今から意識して増やすようにしよう。1〜4個が当てはまった人は速筋が減り始めているかも。放っておくとどんどん減少するので、今すぐ速筋づくりを始めて。5個以上該当したら危険信号が点滅。既に減っている可能性大なので、対策が急務。タンパク質を摂取しつつ運動も積極的に取り入れるなど、真剣に速筋づくりに励もう。

Q1 スケソウダラの体への効果を詳しく知りたい!
▼
身を食べることで、筋肉再生スイッチが入る。

スケソウダラはたらこの親として知られる、漁獲量の多い魚だ。「魚に含まれる脂肪酸が中性脂肪を低下させるという働きは有名でしたが、ほかにも体への好影響があるのでは、と調べたのが魚のタンパク質です。スケソウダラの身は、ほぼ速筋でできている点に注目し、研究を始めました」（岸田さん）

食肉、植物性タンパク質、乳、卵など、代表的なタンパク質と比較しても、摂取することで速筋の増加が顕著だったのがスケソウダラの速筋タンパク質だ。

「スケソウダラの速筋タンパク質は、食べるだけで運動と同様の筋肉再生スイッチが入ります。特に、加齢で失われやすい下肢の速筋量の増加が認められたのが画期的。ただ、そのメカニズムや効果については未解明な部分も多く、現在も研究を続けています」

鮮度が落ちやすいスケソウダラは、練り製品の原料（すり身）や棒鱈など干物として売られることが多い。

買い求めやすい加工品あれこれ。

スケソウダラ100%を使いやすいひき肉状にして凍結加工。食塩無添加なので、和洋中、様々なメニューに応用しやすい。30gで速筋タンパクを4.5g摂取可能。
おさかなミンチ 200g 438円（ニッスイ☎0120・837・241）

Q2 どうやって取り入れるのがいいのでしょう？

タンパク質が不足しがちな朝食で意識的に摂って。

スケソウダラは、実は私たちにとってとても身近な食品。ちくわやかまぼこ、白身魚のフライなど、加工食品として店頭に並んでいる。「スケソウダラの加工食品は調理が簡単で、忙しい人にとってありがたい存在です。常温保存が可能なものは、安心してお弁当や補食にも利用できます」（こばたさん）

筋肉は常に分解と再生を繰り返しているので、1日3食、筋肉の元となるタンパク質をしっかり摂り続けるよう心がけたい。

「普段の食生活で、特にタンパク質不足傾向にあるのが朝食です。朝、充分に摂って一日をスタートすれば、筋肉づくりもうまくいきやすいでしょう。また、より効果的に筋肉を増やしたいなら、筋トレなど筋肉に負荷を与える運動後、速やかに炭水化物（糖質）と一緒に摂るのがおすすめです」

かにかま、ちくわ、魚肉ソーセージ、かまぼこや白身魚のフライなどの、加工食品の原料はスケソウダラ。

Q3 どれくらい食べれば効果がありますか？

3食のうちどこか1食、毎日4.5gを摂って。

65歳以上の女性対象のヒト実験で、スケソウダラの速筋タンパク質を毎日4・5g、3食のうちどこか1食で3カ月間食べた被験者の筋肉量を測定。その結果、平均筋肉量の増加が認められ、特に加齢により、減少が顕著な下半身の筋肉量は1・5%アップした。

「65歳以上は、20歳前後と比べて下肢筋肉量が3割ほど少ないというデータがあります。その世代が、運動をせずに筋肉量が上がったのです。実践する価値のある結果だと思います」（岸田さん）

加工食品から4・5g摂る目安は下記のとおり。最近は、速筋タンパクのロゴマーク付きの商品が店頭に並んでいるので分かりやすい。

「筋タンパク質の合成率から、1食20gのタンパク質摂取が推奨されているので、他の食品からも摂るとさらにいいですね」（こばたさん）

推奨摂取量… 1日4.5g以上

食品	量
◆ちくわなら…	2本
◆かにかまなら…	約60g
◆スケソウダラミンチなら…	約30g
◆白身魚フライなら…	50〜60g

目安になるロゴマークも登場。

スケソウダラの速筋タンパク質4.5gが、1食分で摂れる商品の目印となるロゴマーク。

Q4 ほかに、スケソウダラを食べるメリットはありますか？

体内で効率良く利用される、質の良いタンパク質です。

そもそも、タンパク質は炭水化物や脂質と合わせて三大栄養素と呼ばれるほど、私たちの体に欠かせない栄養素。筋肉以外にも肌や髪、臓器や体内の調整に役立つホルモンの材料になり、エネルギー源としても力を発揮。日々の健康と美容に必須の栄養素なのだ。

「ただ、タンパク質のアミノ酸バランスによって、体内で無駄なく利用されるかどうかに差が出ます。例えば、植物性タンパク質の小麦は、摂取したうち40%程度しか利用されません。一方、スケソウダラの速筋タンパク質は約97%が利用されるなど、とても効率が良いのです」（岸田さん）

利用効率の高いものを摂取すると、老廃物を分解する腎臓の負担や、体内に脂肪が増加するリスクが低減するメリットもある。タンパク質は、賢く選んで摂り入れたい。

摂取したタンパク質のうち、体に利用される割合。

スケソウダラ 約97%

小麦 約40%

食品から摂取したタンパク質が全て体内のタンパク質合成に利用されるわけではない。利用効率の高さにも注目。

魚肉にスケソウダラ100%使用。独自技術で、かに風味かまぼこの食塩相当量より25%カット。カルシウム入り。卵不使用。55gで速筋タンパクを4.5g摂取可能。

毎日食べよう速筋タンパクサラダフレーク 120g 220円（ニッスイ）

魚肉にスケソウダラのみを使用。滑らかで上品な味わい。カルシウムも摂取できる栄養機能食品。着色料不使用で自然な色合い。

食彩鮮品 おさかなソーセージ〈すけそうだら使用〉1本55g×5本束 228円＊編集部調べ（シジシージャパン☎0120・912・855）

スケソウダラのミンチでつくった、味付けそぼろの瓶詰。1食分27gで、速筋タンパクを4.5g以上摂取できる。

白身魚のそぼろ 55g×2瓶 オープン価格（ニッスイ）

昔ながらのシンプルなおいしさは変えずに、塩分を25%カット。そのままでも、サッと焼いても、煮物にしても風味豊か。

さつま揚6枚（巾着）塩分25%カット 221円＊希望小売価格（紀文食品☎0120・012・778）

読書の楽しみがさらに広がる、今こそ、電子書籍導入のススメ。

買うのも、読むのも、難しくありません。読み心地が快適になって、読書がもっと手軽になる、大人のための電子書籍入門です。

撮影・土佐麻理子　イラストレーション・三東サイ　文・黒澤 彩

そもそも電子書籍ってどんなもの？ どうやって買えばいい？

ひとことで言えば、本のページがそのまま電子データ化されたもの。ウェブサイトのようにスクロールするのとは違い、ページをめくる感覚で読める。

買い方は簡単。下のリストに挙げた電子書籍ストアでアカウントを取得して購入すると、専用の電子書籍リーダーやスマートフォンなどの端末に自動的にダウンロードされて、即読むことができる。買った電子書籍は端末に保存されるのでいつでも再読できるし、不要なら削除してもいい。

紙の本と電子版を両方入手できる書籍もあれば、紙のほうは絶版で電子版で復刻した書籍もある。電子版が発売されていない書籍もあるが、電子書籍のタイトル数は確実に増えているので、「読みたいものがぜんぜんない！」という心配はご無用。まずは、いろいろなストアを覗いてみよう。

代表的な電子書籍ストア。

ストア	内容
Kindle	Amazonの電子書籍サービス。アプリの名称であり、専用のブックリーダーの名称でもある。
Apple Books	iPhoneやiPadなどを購入すると最初から入っているアプリ。無料で読める作品も多数あり。
Kobo	楽天が運営する電子書籍ストア＆専用ブックリーダー。利用に応じて楽天ポイントが貯まる。
ebookJapan	マンガの品揃えが充実している電子書籍ストア。無料のマンガや、試し読みできる作品も。
BOOK WALKER	KADOKAWAグループが運営。ライトノベル、マンガ、新書、雑誌などが充実している。
honto	いくつかの大型書店と連携している。興味に応じて専門家が本を勧めてくれるサービスも。
紀伊國屋書店 (Kinoppy)	電子書籍アプリKinoppyで、紀伊國屋書店ウェブストアの在庫状況も見ることができる。
三省堂書店 (BooKLive!)	人気のコミックをはじめ、小説、実用書など幅広く揃うストア。Tポイントが貯まる。

どうやって読む？試し読みはできますか？

ダウンロードした電子書籍は、端末の中のライブラリ（＝本棚）に自動的に保存される。その書名または表紙をタップして読み始めよう。画面の左端をタップすれば次ページに進み、右端をタップまたはフリックすれば前のページに戻る。基本の操作はこれだけ。

紙の本のように一冊全部をパラパラとめくって立ち読みすることはできないものの、ネットストア上に「試し読み」の表示がある書籍は、目次や冒頭の数ページなどの一部をダウンロードして読んでみることもできる。

本棚ごと持ち歩いて、その時の気分で読める！
松尾たいこさんの電子書籍ライフ。

松尾たいこさん

アーティスト、イラストレーター

夫婦ともに大の本好きだというイラストレーターの松尾たいこさん。電子書籍愛好歴は、10年近くになる。

「専用リーダーとタブレットが主な読書ツールです。文字だけの小説などはリーダーで、カラーで見たいビジュアル本やマンガはタブレットで、というふうに使い分けています」

AmazonのKindleの場合、アプリを入れておけば複数のデバイスで本を共有できるので、そのメリットをフル活用。より身軽にしたいときはリーダーかタブレットどちらかを持ち出せばいいのだし、もし両方忘れてしまっても、ちょっと画面が小さいけれどスマホで読むという手がある。

というのも、現在、松尾さん夫婦は東京、軽井沢、福井の3拠点で生活していて、新幹線での移動が多いのだ。

「荷物が少ないに越したことはないですよね。そういえば、以前は旅先にたくさんの本を持っていくのが大変でした。夫なんて、3週間の海外旅行に30冊くらい持っていっていたかも。それが、デバイス一つで何百冊も運べるようになったわけだから、夢みたい！　電子書籍は、もはや私たちの3拠点生活の必需品です」

思い返せば、〝紙の本だけ時代〟は、旅先で読もうと厳選してきたはずのものが、いざ現地に着くと気分と違っていたり、買ったのを忘れて同じ本を2回購入してしまったり（電子書籍ストアでは、購入履歴が表示されるのでその失敗がない）。家の物を減らすために泣く泣く本を処分したことも……。

だから今、一度は手放したけれど、また読みたい本を電子版で買い直すことも多いそう。その一方で、未読の〝積ん読〟も増えてしまうのが悩みのタネ。

「最近は、気になる本があったら、まずは試し読みのサンプルだけをダウンロードしておきます。後でやっぱり買おうと思ったらいつでも買えますし。反対に、読みかけでやめてしまった本とか、もう再読しないものはこまめに削除しています」

松尾さんのライブラリには、約300冊が保存されている。どうやって整理しているのだろう？

「けっこう試行錯誤しましたよ。歴史、小説といった大まかなジャンルごとのフォルダ以外に、好きな作家別のフォルダも作ってあります」

なるほど、自分の読書傾向を俯瞰する楽しさもありそうだ。

「あとは、全20～30巻のマンガをまとめて購入したら、その作品だけのフォルダを作成。重さや収納場所を気にしないで大人買いできるのも、電子書籍ならではの贅沢です」

時と場合に応じてデバイスの設定を変えれば、いつも快適。

使ってみて気づいたメリットはほかにも。まず、画面の明るさを調節できること。毎晩、就寝前にベッドで読書するとき、控えめな明るさに設定していても読みやすい。周囲には光が漏れにくいので、隣で寝ている夫の睡眠を妨げることもなくなった。

「以前、ベッドサイドの灯りをつけていた頃は、よく『眩しい』って言われたんですけど、その問題もあっさり解決。暗い場所でも、周りに迷惑をかけずに読めていいですね」

文字のサイズや背景の色調を変えられるのもありがたい。電子版に慣れた今では、小さな文字がびっしり印刷されている昔の文庫本は読めずにギブアップしてしまうこともある。

「手元の視力が落ちて細かい文字が読めなくなったり、目が疲れやすくなると、読書から遠ざかってしまう人もいるんじゃないでしょうか。年齢のせいで本と出合う機会が失われてしまうなんて、もったいないです」

たとえ全機能を使いこなさなくても、買って読むこと自体はごく簡単で、しかも快適。大人世代にこそ電子書籍をおすすめしたいと松尾さん。

「もともと本が好きだけど、電子書籍のおかげでますます読書量が増えて、ちょっとした空き時間にも読むようになりました。SNSをなんとなくチェックするより、ずっといい気がします」

まつお・たいこ●広告、書籍のカバーや挿画、作品展などで活躍。近著に、愛犬との別れから立ち直るまでを綴った絵本『きっとそこにいるから』（集英社）がある。

右からタブレット、電子書籍リーダー、スマホ。目的に応じて3種を使い分ける。

文字の大きさ、画面の明るさなどの設定は、端末上でいつでも変更できる。

タブレットで小説を読むときは、背景色を目に優しいセピアやグリーンに。

田辺聖子さんの作品を集めたフォルダを開くと、本のカバーがずらり。ひと目で読みたい本を見つけられる。

もっと詳しく知りたい！ 電子書籍とデバイスの疑問に答えます。

Q1 専用リーダーにはどんなものがありますか？

A 「Kindle」「Kobo」などが有名。

防水機能を搭載。紙のような読み心地のシリーズ最上位モデル。Kindle Oasis 2万9800円〜。

好きな向きで読め、端末を回転させれば、見開き表示も可能。Kobo Libra H2O 2万5080円。

電子書籍専用リーダーと一口にいっても、データ容量、画面のサイズ、価格などはさまざま。「Kindle」「Kobo」といったお馴染みのシリーズはバリエーションも豊富で、価格帯も1万円以下のものから3万円近いものまでと幅広い。

文字より絵や写真のほうが、データが重いので、たとえばマンガをメインに読むなら容量が多く解像度の高いリーダーを持っていると安心。文字だけの本しか読まないなら、容量がそれほど多くなくても充分なはず。

タブレット端末との違いは、読書に特化しているため比較的求めやすい価格なこと、バッテリーが長時間持つこと、目に優しいこと（Q2を参照）など。たくさん読む本の虫には、やはり専用リーダーがおすすめ。利用する電子書籍ストアに合わせて端末を選んで。

Q2 画面を見続けると、目が疲れませんか？

A 専用リーダーならフロントライト方式で、目に優しい。

スマホやタブレットの画面がバックライト方式なのに対し、専用リーダーはフロントライト方式を採用している。「目を直接照らさないので疲れにくく、長時間の読書も快適です」（アマゾンジャパンKindleデバイス担当）。また、ディスプレイの反射がないというのも特長。日差しがまぶしい屋外でも、紙の本と同じ感覚で読書を存分に楽しめる。

Q3 外国の本も買えるんですか？辞書も入ってるって本当？

A 洋書もOK。辞書機能で単語も調べられます。

海外で刊行された本の電子版も、和書と同じようにストアで購入できる。たとえば、Kindleストアには、70万冊の和書を含む700万冊以上が揃っている。近所に洋書を扱う書店がなくても、世界の本が読める時代なのだ。

辞書を引きながら読む人にはうれしい機能も。画面上の調べたい単語をタップするだけで辞書の検索結果が表示される。Kindleの「マイライブラリ」にはもともと多種類の辞書が入っているので、日本語、英語以外の言語にも対応可。今まで、わからないけれど読み飛ばしていた言葉や漢字など、気になったらその場で調べられるので、活用してみたい。

単語をタップすると国語辞典の解説が表示される。さらに横にスワイプすると、ウィキペディアや翻訳も見られる。

Q4 途中で読むのをやめるときはどうするの？

A 次回電源を入れたとき、続きから読めます。

一度本を閉じて専用リーダーのスイッチをオフにしても、次に開くときは、前に読んでいた最終ページが開くようになっている。「また、Kindleアプリをダウンロードしてあるすべての端末で読み終えた最後のページが同期されるので、いつでも、どの端末でも、続きから読み始めることができます」

Q5 買った電子書籍、貸し借りはできますか？

A 著作権の関係で、貸し借りはできません。

自分で買ったものなのだから、紙の本のように貸し借りしてもいいのでは？と考えてしまいがちだけど、これは不正解。「著作権の関係上、電子書籍データを貸し借りしたり、譲ることはできません」。家族同士でも、データの共有は不可。家族が読みたいものを購入したら、端末ごと貸すかたちになる。

Q6
マンガの見せ場、見開きの大ゴマはどうなりますか？

A 画面下のプレビューをタップすると見開き表示に。

電子書籍専用リーダーで、見開き表示できる機種も発売されている。またKindleの場合、マンガにかぎらず、見開き対象のページには、画面の下のほうに小さなプレビューが表示されるので、そのプレビューをタップすれば2ページ分を見開きで楽しめる。

もし、すべてのページを見開きごと見たいなら、画面左上の「ページの表示」をタップし、「横」方向を選択することで設定を変更することが可能。

Q7
付箋をつけたり、気になる箇所に線を引きたいのですが。

A ブックマークとハイライトを活用して。

「Kindleには付箋に似た機能として、設定したページをすぐに開くことができる『ブックマーク』があります。ページ上部をタップすると出現する、右上のリボンマークをタップ。そのページを再び見たいときには、またリボンを出してタップし、一覧から希望のブックマークを選択します。加えて、線を引くように、気になる箇所を長押しして選択する『ハイライト』の機能も。ハイライト部分にメモをつけることもできます」

このページをブックマークしたいときは、右上のリボンマークをタップ。リボンの色が変われば設定完了。

ある部分を長押しして選択すると(ハイライト)、そこに「メモ」をつけられる。大事な箇所を読み返すときに便利。

Q8
たくさん購入した本はどう整理するといいですか？

A コレクション機能で〝マイ本棚〟を自由に作る。

ジャンル別、作家別など、先の松尾たいこさんの例も参考にしつつ、ライブラリの中身をフォルダ分けしてみよう。Kindle電子書籍リーダーの場合、ホーム画面→右上のメニュー→「新しいコレクションを作成」を選択。ライブラリの一覧から、それぞれのコレクションに入れたい書籍を選択していく。

どんな分類にするかは自由。最初にいくつか設定しておけば、新しく本を買うたびにどこかに加えていくだけなので手間いらず。冊数が多くなってきたらコレクション数を増やしたり、変更もできる。本棚を編集していく感覚で、本好きには楽しい作業なのでは？

コレクションはこのように見やすく表示される。タイトルや著者名で本を探すなら、検索窓に入力する方法も。

Q9
老眼で、本を読むのがもうつらくなってきました。

A 文字を大きくできるので、老眼鏡いらず。

文字の大きさを変更できて(本によってはできない場合もある)、老眼鏡をかけなくても読みやすいのは電子書籍の利点。画面をタップし、左上の「ページの表示」→「フォントとページの設定」で文字サイズを調整できる（Kindleの場合）。

ただ、文字サイズを変えると元のページ数が変わってしまう。「そんなときは、本文の各行に割り振られた『位置No.』を参照しながら読書の進捗を確認してみてください」

Q10
紙の書籍より電子書籍のほうが安くてお得？

A 一概には言えませんが読み放題のサービスも。

ネットストアで見比べると、同じ本でも紙版より電子版の値段のほうが安いことがしばしば。とはいえ、電子版は誰かに譲ったり、貸したり、古書店に売ったりできないという違いもある。

お得にたくさん読みたい人は定額制や、年会費を払って会員になると利用できる、読み放題サービスをチェック。紙と電子の単純な比較はできないけれど、電子書籍をよりお得に楽しめるサービスは増えている。

よくある「困った」を解消したら、スマホライフはより快適に！

ある程度使いこなせるようになったけど、スマホを使っていれば疑問は尽きないもの。よくあるお悩みにプロが答えました！

イラストレーション・ヤマグチカヨ　文・重信綾

トラブル編

急なトラブルには日頃からの備えが肝心です。

Q1 SNSのアカウントを乗っ取られたようで、知らない写真とメッセージが投稿されていました。

「自分のあずかり知らないところでSNSに投稿されるといった、気味の悪い出来事が多発しています。こうしたアカウントの乗っ取りは、パスワードの使い回しが原因になることが多いです。残念ながら、SNSなどに登録したパスワードの漏洩はよく起こっており、一度漏れると闇サイトで売買されるなどして流通することも少なくありません。一つでも乗っ取られたら他のアカウントのパスワードも変更するようにしましょう。防衛策は、様々なサービスのパスワードを一つずつ違う、複雑なものにすること。「覚えられない」と思うかもしれませんが、覚えられないような複雑なものこそ、いいパスワード。紙にメモしたり、エクセルに打ち込んで保存しておきましょう。また、ID＋パスワードに加えて、端末で本人確認を行う2段階認証を活用するのも有効です」（三上洋さん）

覚えられるようなパスワードはダメ。メモをとって管理する。

Q2 スマホをうっかり紛失してしまいました……。

「iPhoneの場合は、『探す』というアプリが便利です。スマホがある場所をマップ上で教えてくれたり、遠隔から紛失モードに切り替えてロックをかけたり、周りの人が気づくように音を鳴らしたりすることができます。アンドロイドにも、同様の機能を備えた『端末を探す』というグーグルの公式サービスがあるので活用してみてください。

もし、見つからず買い替えることになった場合は、バックアップを取っていないと連絡先や写真などのデータは手元に残りません。そんなつらい事態を避けるために、スマホ内のデータは定期的にクラウドにも保存しておきましょう。新しいスマホにデータを引き継ぐことができますよ」（池澤あやかさん）

Q3 充電がすぐになくなってしまい、外出中だとドキドキします。

「スマホのバッテリーは1～2年で劣化する消耗品です。充電の減りが早↗くなってきたと感じたら、携帯電話会社で交換してもらったり、端末そのも

池澤あやかさん
タレント
いけざわ・あやか●プログラミングを得意とする。『NHK趣味どきっ！ このまま真似るだけスマホ講座』（扶桑社）など著作多数。

三上 洋さん
ITジャーナリスト
みかみ・よう●1965年、東京生まれ。文教大学非常勤講師。スマホやインターネットのセキュリティ、ネット事件などが専門。

Q4 スマホを落として画面が割れてしまいました。

「私も、これまでに何度もスマホを落として画面を割ったことがあり、自分で修理キットを買って直したこともあるのですが、最近のスマホは以前に比べてなかなか扱いが難しくなっていると思います。費用はかかりますが、修理に出したほうが安心で確実です。修理に対応してくれるお店はたくさんありますが、『アップルストア』など、公式や正規のショップを選ぶことをおすすめします。きちんと直さないとタッチした時の認識率が下がるなど、ほかの不調や不具合が起こる原因にもなりかねません。また、画面割れを防ぐための保護フィルムを貼ったり、落とした時の衝撃が和らぐような手帳型のケースを使うことも効果があります。きちんと対策しましょう」（池澤さん）

Q5 ショートメールで宅配便を装った詐欺のメッセージが届きました。

「ショートメールを使った詐欺は最近、増えています。今回の宅配便のように、『困った……』『アクセスして確かめなきゃいけない！』と受け手に思わせる、巧妙な内容のものが多いことが特徴です。パッと見て怪しいと気づけるものであればいいですが、本物だと思わせるようにうまく作られているケースも多いので、注意してください。わかりやすい見分け方としては、メッセージ内にURLのリンクがあるかどうか。あれば警戒を強めてください。クリックすると、スマホの情報を抜き取る不正アプリを配布する偽サイトに飛んでしまう可能性が。『重要なものだったらどうしよう』と気になってしまう人は、メッセージ内にあるリンクからではなく、必ず自力でサービスのサイトにアクセスして確認するようにしましょう。基本的には、無視しておいて何の問題もありません」（三上さん）

不用意にURLをクリックするのは絶対にNG!

のの買い替えを検討しましょう。日頃からできるケアとしては、バッテリーは熱と衝撃に弱いので、直射日光が当たるなど熱くなる場所に置かないこと、衝撃に気をつけることがあげられます。また、電力の消費が激しい画面の明るさを暗めに設定したり、省電力モードにすることで、バッテリーの消費を抑えることができます」（三上さん）

「電池の減りが早い場合は、出先でも充電できるモバイルバッテリーを持っておくと安心です。最近はモバイルバッテリーの貸し出しを行っているコンビニエンスストアもあるのでチェックしてみてください。借りた場所とは違う店舗でも返却することができ、とても便利です。また、パソコンやタブレットを持っている場合は、それを電源にして充電できます」（池澤さん）

温度の高い場所は、バッテリーにとってダメージが大きい。

Q6 変な話ですが、もし私が突然いなくなったら毎月の支払いやデータはどうなるのでしょうか。

「亡くなられた方のスマホの取り扱いは大変難しく、問題になることも少なくありません。万が一の時のために『デジタル遺言』を残しておくと安心です。スマホの契約状況やお金のかかるサービス、信頼できる人にはスマホのロック解除パスワードなどを伝えておくと、後の対応がスムーズになります。また、多くのサービスはメールアドレスが起点になっていることが多いため、サービスごとに登録しているメールアドレスだけでも、メモなどで残しておくといいでしょう。たとえば、SNSのアカウントや、銀行口座を止める際に大変便利です。また、『これだけは見られたくない』というものがある人は、データを暗号化しておくようにしましょう」（三上さん）

【検索編】

スマホで効率よく情報収集するにはコツがありました。

自分が求めている情報を一度、文章にしてみると、入力すべき検索ワードが見えてくる。

Q7 検索の仕方が悪いのか、なかなか欲しい情報にたどり着けません。検索の仕方にコツはありますか。

「検索窓で調べる場合は、入力するキーワードの選び方や組み合わせによって、得られる情報の精度が変わります。例えば食事の場合、場所、食べたい料理の種類、メニュー名、価格帯などを細かく入れると、欲しい情報に近づきやすいので、最初に欲しい情報を明確にしてからワードを選びましょう。また、基本情報を調べたい時は『○○とは』と『とは』をつけるだけで検索結果は変わりますし、このワードに関連する情報は省きたいと思った時は、『－（マイナス）○○○』と検索することでキーワード除外ができます」（三上さん）

「最近は、音声検索もかなり精度が高くなってきています。例えば、『上野でおいしいお店を探して』と話しかけるだけでもOK。文字入力する手間が省けて楽ですし、ぜひ試してみてください」（池澤さん）

Q8 バスを利用するのは半年に一度くらいですが、そのたびに時刻表を検索するのは面倒……。

「よく使うバス停や駅などの時刻表があるる場合は、掲載されているホームページのURLをブックマークに登録しておくと、すぐに開いて確認できるので便利です。また、iPhoneの場合はブラウザメニューにある『ホーム画面に追加』を選ぶことで、そのページのリンクをアイコンの形でホーム画面に保存することができます。目的地までの交通機関を調べる場合には、乗り換えアプリや、グーグルマップを活用すると行き方がスムーズに見つかります。マップ上には自分の現在地が表示されており、目的地を入力すると、そこからの最短ルートを検索して提示してくれます。『○○へ行きたい』と話しかける音声検索も便利です」（池澤さん）

Q9 興味のある事柄や趣味の情報を広くキャッチするいい方法はありませんか？

「SNSを活用するのがおすすめです。ツイッターやインスタグラムで、自分が好きな分野に詳しい人や同じ趣味を持っている人、自分が好きな感じのものをアップしている人をフォローすることで、自然と欲しい情報を得やすくなります。ツイッターとインスタグラムには、『このアカウントも好みじゃないですか？』というようにおすすめのアカウントを教えてくれる機能があるので、辿ってみてください。芋づる式に、お気に入りのアカウントが見つかる可能性が高いです」（池澤さん）

「特定のキーワードを入れると、そのワードが含まれる新しい記事をメールなどで通知してくれるサービス『グーグルアラート』を活用するのもいいでしょう。好きな人物や世の中で話題の情報が手軽に入手できます。常に情報をアップデートしたい人に向いています」（三上さん）

SNSがラーメン好き同士を繋げて輪にしてくれるイメージ。

【通信編】正確な知識で安全な通信を心がけましょう。

Q10 出先でスマホを見てみたら無料で使えるWi-Fiがあるとの表示が。繋いでも大丈夫？

「無料で使えるWi-Fiの中には、最悪の場合、接続するとデータを抜かれるような危険が潜んでいるものも。

人に知られたくない情報はフリーWi-Fiでは入力しない。

たとえ、お店が提供している安全そうなものに見えても、名前とはまるで関係のない偽のWi-Fiであるケースもあります。そのため、ネットバンキングや、ネットショッピングなどでのクレジットカード決済、機密情報のやりとりなど、人に知られると困る情報を入力することは避けてください。検索やマップ、ニュースサイトを見ることは問題ありません。ちなみに、Wi-Fiとの接続が確立するのは使用するWi-Fiを選び、接続ボタンを押した時から。Wi-Fiの名前を選んだだけではつながりません」（三上さん）

Q11 ときどき見かけるケーブルのない耳栓のようなイヤホン。仕組みが知りたいです。

「ワイヤレスタイプのイヤホンです。近距離で無線通信ができるBluetooth（ブルートゥース）という機能を搭載しており、スマホとペアリングをすることで音楽を聴くことができる仕組みになっています。有線タイプと違い、コードが絡まらないなどストレスが少ないのも特長の一つ。ただし、きちんと充電しておかないと使えないので注意。イヤホンのほかにも、スピーカーや時計、体重計など、いろいろなものとスマホ端末を繋げることができます。最近では、Bluetoothを使えば、お財布など大切なものの居場所がわかる落とし物タグにもBluetoothが活用されています」（池澤さん）

Q12 インターネットで買い物をする勇気が出ません。カードの情報を入力するのが怖いんです。

「基本的に、『楽天』や『アマゾン』といった大手のショッピングサイトであれば、カードなどの個人情報を入力しても大丈夫だと思っていて問題ありません。検索サイトで欲しいものを検索してたどり着いたネットショップの場合は、詐欺を目的とした偽のサイトに引っかかる可能性が高くなるので注意が必要です。あまり安いものを探そうとせず、信頼できる大手サイトで探して買うほうが安心です。もちろん、大手だからといって、情報が漏洩や流出をする可能性がゼロというわけではなく、危険も少なからずあります。ただ、不正が発覚した場合に、きちんと保証をしてくれるという安心感が違います。過剰に心配する必要はありません」（三上さん）

Q13 家庭のWi-Fi環境が悪く家族から不満が……。繋がりにくい原因がわかりません。

「ルーターからWi-Fiを飛ばしている場合は、その位置を確認してみましょう。使う場所から遠いところが生まれないよう、家の真ん中に置くなど、工夫をすることがポイント。どうしてもルーターから離れた場所でしか使えないというなら、3000〜8000円程度で購入でき、工事不要で使える中継器を置くことも一つの対策法です。また、Wi-Fiルーターの性能や状態を確認することも大事。購入から時間が経っていると、カバーしている周波数が変わっていたり、寿命を迎えてうまく機能していないことも考えられます。7〜8年使っているものであれば、買い替えを検討してみてください」（三上さん）

まずはルーターを家の真ん中に置くなどの工夫を。

croissant

croissant

少しの工夫で、芸術的な一枚に!?
スマホカメラの㊙上達術。

操作が簡単で手軽なスマホカメラ。でも上手に撮れません……。大丈夫、この4ページを実践すれば、写真は絶対うまくなります!

撮影・矢島直美　文・河野友紀

矢島直美さん　「たのしいカメラ学校」代表

やじま・なおみ●写真教室「たのしいカメラ学校」を主宰。企業への写真指導も。著書に『カメラ1年生 iPhone・スマホ写真編』(インプレス)など。

スマートフォンが広く世に出て10年余り、カメラの性能も上がり、一眼レフもびっくりの素敵な写真が撮れるツールに。でも、いまいち上手に撮れない……と思っている人も多いのでは。「大丈夫！　ちょっとのコツを覚えるだけで、格段に写真は良くなりますよ」と言うのはカメラに関する著書もあるカメラマンの矢島直美さん。企業広告のSNSのディレクションなどでも活躍する、スマホ写真マスターです。そんな矢島さんに、iPhoneをベースにスマホ写真上達術を聞きました。

「まず大切なのは、明るいところで撮影すること、ピントをしっかり合わせること。そして写真は、実は撮ったあとも大切。明るさを変えたり色を整えたりなどの補正をし、仕上げます。デジタルカメラで撮った場合、補正はパソコンがなければできませんでしたが、スマホカメラの最大の長所は、その作業がスマホの中でできること。いずれも決して難しい作業ではないので、覚えると、驚きのクオリティの写真になりますよ」

撮る前に知っておきたいスマホカメラの9カ条

1. グリッド線を使う。
2. 画面の比率を決める。
3. 真上から撮るときは+印を意識する。
4. ピントを合わせたいところを、指でタップし、ピントを決める。
5. 太陽マークが出たら指を上下にスライドさせて、明るさを調整する。
6. 静止画を撮るなら「Live Photos」はオフに。
7. 画面をピンチしてのズームは、画質が落ちるので要注意。
8. レンズは毎回拭く!
9. カメラはブレないように固定する。

1
グリッド線を使う。

画面に、縦と横の線〈グリッド〉を出すことで、被写体の水平垂直がきちんととれるように。正面から撮るときは縦と横の線を、斜めから撮る場合は縦の線をガイドにしましょう。【設定】→【カメラ】→【グリッド】をオンにする。

2
画面の比率を決める。

•インスタグラム愛用者なら「スクエア」にして撮影するのがおすすめ。

4:3の長方形に加え、スマホは1:1の正方形での撮影も可能。撮影前に、撮りたい比率の設定を。iPhoneの場合、画面を指で軽くなで上げると、【スクエア】【4:3】などと表示されるので、好みの比率をタップし変更が可能。

〈スクエア〉

〈4:3〉

3
真上から撮るときは+印を意識する。

iPhoneの場合、カメラを被写体に対して平行に構えると、液晶画面の中央に、白と黄色、2つの「+」の印が出ます。これがピタッと重なったところが、傾きのない真俯瞰の状態です。これを目安に撮影しましょう。

＊この解説はiPhone 11 Pro(OSバージョンはiOS 13.4)を前提としています。

基本のカメラ操作画面がこちら

4

ピントを合わせたいところを、指でタップし、ピントを決める。

ピントを合わせたいところを指でタップすると、黄色い枠が表示されます。一度ピントを合わせたあとは、カメラを動かさないこと。近づけたり遠ざけたりするとピントはズレます。構図を変えたいときは、改めてピントの合わせ直しを。

5

太陽マークが出たら指を上下にスライドさせて、明るさを調整する。

- 上に上げると…画面が明るくなる
- 下に下げると…画面が暗くなる

ピントを示す黄色い枠の横に太陽マークが表示されます。この状態で、どこでもいいので画面に指を当てて上下に動かすと、画面の明るさが変わります。矢島さん曰く、「一般的に明るいと爽やかに、暗いとしっとりした印象に」。

〈 暗い 〉　〈 明るい 〉

6

静止画を撮るなら「Live Photos」はオフに。

- iPhoneのみの機能(Androidの一部の機種にも同様の機能あり)

シャッター前と後の各1.5秒、合計3秒の映像と音を記録するこの機能。動画から「いい瞬間」を静止画にも切り出せるので、動く被写体の撮影におすすめ。動画の必要がなければ、右上の丸マークをタップし機能をオフにできます。

7

画面をピンチしてのズームは、画質が落ちるので要注意。

液晶画面を2本の指で広げるように動かす〈ピンチ〉を使うデジタルズームは、画面の一部を切り取って拡大しているだけなので、画質が落ちてしまいます。まずはカメラを持つ自分自身が被写体に近づくのが基本。画質の劣化を防げます。

8

レンズは毎回拭く!

意外に見逃しがちなのがこれ!常に持ち歩いているスマホには、手の脂や汚れがついており、カメラのレンズも同様。撮る前にハンカチなどでさっと拭くだけで、写真の鮮明さが格段に変わります。こまめに拭くクセをつけましょう。

9

カメラはブレないように固定する。

ピントをしっかり合わせたとしても、シャッターを押す瞬間にカメラがブレたら元も子もありません。カメラは両手でしっかり持つ。テーブルなどがある場合は直接置いて固定する、というのもおすすめです。

〈 机に置いて固定 〉

〈 脇を締めて固定 〉

スマホで上手な写真を撮る4つの基本

1 明るい自然光で撮る心がけを。

カメラは私たちが思う以上に、暗い場所が苦手。きれいな写真を撮りたいと思ったら、明るい太陽の光（自然光）の下で撮影を。下の作例は、同じ被写体を左が自然光、右が電球の下で撮ったもの。
「右は被写体が赤くなってしまい、影も2方向に出てしまっています。さらに画がざらついて見えるのも、暗さが原因。夜なら仕方ないですが、昼の場合、可能ならば撮りたいものを窓辺に持っていき、自然光の下で撮りましょう。また、明るい場所で撮るとブレにくいのも利点です」

〈 明るい 〉

〈 暗い 〉

2 いつもと違うアングルや構図で新鮮な雰囲気に。

特にアングルや構図のことを考えず、カメラを構えシャッターを押す……。実はそれが、〝何を撮っても写真が代わり映えしない〟ことの原因かも。カメラの構え方や、被写体への角度をちょっと工夫するだけで、違う写真になります。
「右は、スマホを逆さに構えて撮ったもの。レンズの位置が下になり、下から見上げたような感じになります。真ん中は真上から撮った写真。左は被写体を真ん中に置かず余白を作ったもの。余白を作ることで〝場の空気感〟が伝わります」

余白を作ってみる

真俯瞰

カメラを逆さに

3 撮りたいものを何よりも引き立たせる。

まずは主役を決める

撮った写真を見てみると、何が撮りたかったのかよくわからない。そんな経験がある人も多いのでは。
「撮りたいものに出合うとつい夢中になりますが、何枚か撮影したらひと呼吸。何を撮りたいのか改めて意識して。ごちゃごちゃした写真の魅力もありますが、まずはスッキリ主役を際立たせることを覚えましょう。以下はテーブルを撮ったものですが、右はいろいろ入りすぎて散漫な印象。一方左はパンをのせたお皿が撮りたいんだ、ということが伝わります」

〈 パンの皿に寄る 〉

〈 あれこれ写りすぎ 〉

いろいろな方向から見てベストな角度を探す

主役を決めたあとは、主役の中の〝一番見せたい部分〟に、カメラを向けるのを忘れずに。
「どこを見せたいのかをしっかり決めると、写真はより魅力的になります。そのためには、被写体を動かしたり、自分が動いたりする必要があります。同じ花でも、右の写真は緑の中で花の色が際立ちますし、左は下から見上げるように撮影したもので、一輪挿しのような雰囲気です。1回撮って終わりではなく、何度か撮りながらベストな角度を探します」

〈 下から 〉

〈 正面から 〉

背景をぼかす

ボケとは、ピントが合っている被写体以外の、ぼうっと滲んで見える部分のこと。背景がボケていると、くっきり描写された被写体がより引き立ちます。
「ユキヤナギを撮った写真ですが、右はボケなく撮ったもの。一方左は背景をぼかしたもの。ボケを作る一番簡単な方法は、カメラを被写体にぐっと近づけること。ピントが合う限界まで主役に近づけると遠くにある背景のボケが大きくなります。近づけすぎるとピントが合わないので、要注意！」

〈 ぼかす 〉

〈 ぼかさない 〉

4 イメージに近づけるために"補正"を加える。

撮ったままの写真

「撮影時の光や被写体の状況によっては、思ったように撮れないことも。それを理想に近づけるために整えるのが"補正"です。「それってズルなのでは……」と、ときどき質問されますが、カメラは万能ではありません。仕上げの"補正"は撮ることと同じくらい、写真においては重要なのです。しかもスマホにはその機能が搭載されており、とても簡単。気後れせずどんどんトライしましょう」

冬の寒空の下で撮った左の写真を、夏っぽく爽やかにしてみます。

傾きを補正しトリミングする

まずは、明らかに水平ではないのでそれをまっすぐに整え、同時にスクエアにトリミング(余計な部分を削除し構図を整えること)をします。【写真】内の【アルバム】の中から補正したい写真を選び、画面上の【編集】をタップ。画面下部に3つ並ぶマークの右端をタップすると、傾きが修正でき、同時に好きな比率にトリミングができます。

「海と空のスペースが少し減り、建物が際立ちました」

明るさを補正する

次に明るさを整えます。

「【編集】をタップすると、撮った写真の下に丸いアイコンがいくつか出ます。それを左にスライドしていくと、3つ目に【ブリリアンス】、7つ目に【明るさ】という項目が表示されます。これらのメモリを左右に動かすと明るさが変わるので、少し明るくします。さらに5つ目に【シャドウ】が表示されます。写真の暗い部分のみの明るさを補正できる項目で、やや明度を上げると、かなり爽やかな雰囲気になりました」

〈 シャドウを調整 〉

〈 ブリリアンスを調整 〉

色みを調整する

完成!

最後は色みを調整します。

「【シャドウ】を調整したあと、再び丸いアイコンを左に動かしていくと、5番目に【自然な彩度】が表示されます。こちらも左右に動かすことによって、彩度が上がったり下がったりするのですが、少し上げて、完成。最初のどよんとした写真から、夏らしい色みの美しい一枚になりました」

比べると、空や海はもちろん、建物やグリーンの色も鮮やかに!

もっと上手になれる、スマホカメラトリビア +αの

「Live Photos」で撮影すると、前後3秒の動画が記録されるので、ユニークな写真が撮れる。

P.87で説明をした〈Live Photos〉ですが、動画で撮れるので、撮り終わったあと、おもしろい写真にいろいろと加工できるという長所も。

「【アルバム】の中の【Live Photos】から写真を選んで、画面を上になぞると、前後3秒を生かしたさまざまなエフェクトが選べます。おすすめは【長時間露光】。観覧車のように、3秒間の間に動いていた被写体の軌跡が描かれ、幻想的な写真に」

〈 通常の写真はこちら 〉

〈 長時間露光 〉

写真を加工したいときは無料アプリ「Adobe Photoshop Fix」がおすすめ。

基本的な補正は、スマホに搭載されている機能でできますが、写っているものを消すなどの加工には、アプリが必要。

「おすすめは〈Adobe Photoshop Fix〉。無料で使える範囲でも、簡単な操作で不要なもの、例えば顔のニキビなども一瞬で消せます(笑)。持っておくと便利です」 無料(App内課金あり) 販売元:Adobe Inc.

レンズが2つ以上ついているスマホなら、表現の幅がもっと広がる。

スマホが登場した当初、アウトカメラのレンズは1つだけでしたが、最新型のiPhoneやGoogle Pixelの場合、倍率の違う3種類のレンズがついています。

「遠くにあるもの、近くにあるものなど、被写体によってレンズを変えることができ、いずれも画質を落とすことなく撮影ができます。これからスマホの買い替えを考えていて、写真に興味がある方は、複数レンズのスマホを買うと、表現の幅が広がりますよ」

〈 ×0.5 〉 〈 ×1 〉 〈 ×2 〉

読者&編集スタッフも太鼓判！ジャンル別おすすめアプリ23選。

アプリを入れれば暮らしが変わる！ 情報整理などに役立つアプリを、すでに使いこなしている読者と編集スタッフのコメントとともに紹介。

文・石川理恵

いつも手元にあるものと言えば、スマートフォン。どこにでも持ち歩くこの一台に、どんなアプリを入れるかによって、毎日が楽しくなったり、便利になったり、充実度が変わってくる。

たとえば翻訳、歩数計、スキャナー、ラジオ……などなど、ひと昔前ならばそれぞれ独立したツールだったものが、今やすべてを無料のアプリでまかなえるようになった。アプリの入れ方次第で、小さなスマホが自分にとっての万能ツールになるのだから、ぜひとも活用したいところだ。

そこで今回、クロワッサン読者と編集スタッフの声を集めて「本当に使えるアプリ」を選び抜いた。家計簿や配車サービスのように昔から存在していたものがスマホで断然便利になっているケースもあれば、ブランドバッグのレンタルやキャッシュレスのデリバリーのように、生活の一面をグッと変えるような新しいサービスも登場。利用者の多い定番アプリも、意外と知られていないアプリもあるので、紹介者の感想を参考に、自分にフィットしそうなものを試してほしい。

エンタメ&カルチャー

情報のカスタマイズで、趣味の世界を掘り下げる。

radiko

編集部・T

目当てのラジオ番組、これでもう聞き逃さない。

エリア内で配信中の番組をスマホで聞ける。1週間以内ならば後でも聞けるタイムフリー機能がある。「最近、ラジオのよさを見直しているところ。オンタイムで聞けなくても、後からでも番組を追いかけられるのが楽しい」

アプリを立ち上げると配信中の番組がずらり。お気に入りの番組をマイリストに追加すれば通知も入る。

読書管理ビブリア

編集部・S

読んだ本も、読みたい本もさっとメモすれば忘れない！

本のバーコードを撮影して読み込むだけで登録完了。タイトルや著者名での検索もできるから、気になる本もどんどんメモしていける。「広告や他人の感想が表示されないところがシンプル。記録だけを続けられます」

読んだ本と読みたい本の登録が分かれていて、それぞれ一覧できる。

登録した本のメモなどを書き込める。月別読書量をグラフで表す機能も。

フィルマークス

編集部・S

空き時間に「映画でも…」がスムーズに実現する。

映画やドラマとの出合いをつなぐ情報がいっぱい。気になる映画や、好きな監督、俳優の登録機能で、自分だけのデータベースを構築するのが楽しい。「すぐに映画が見たいときにも、上映情報がさっと調べられます」

映画とドラマのアプリで国内最大級のレビュー数（ネタばれには注意）。

検索した作品の基本情報、関連記事のリンクなどを一覧できる。

SoundHound

編集部・H

「この曲、なんだっけ？」をすっきり解決。

その場に流れている曲や鼻歌を聴きとらせると、演奏者や曲のタイトルを教えてくれる。「BGMが知りたいときに手元で密かに起動しています」。検索結果には歌詞の検索や曲の購入ページへのリンクが表示される。

アプリを起動し、オレンジのボタンを押すだけで聴きとり開始。

検索結果の画面。関連サイトの案内が表示されるのも便利。

家事・暮らし

雑用の軽減や断捨離、暮らしの安心まで、トクする情報を網羅。

家計簿Zaim
© Zaim Inc.

編集部・K

面倒な家計簿も、レシートを撮影するだけ。

レシートから読み込んだ支出を記録。項目を分析し、内訳や店舗履歴、日ごと、週ごとの支出額などもはじき出してくれる優れもの。「シンプルな機能で使い方もわかりやすいから、もう3年も続けられています」

レシートを読み取る機能の精度が高いと評判。口座などの連携にも対応しており、支出のひととおりを把握できる。分析機能で、何に使いすぎているかも一目瞭然に。

フォトスキャン by Google フォト
© 2016, Google Inc.

編集部・F

学校からの配布物も写真もスマホでスキャンすればラク。

その名のとおり、スマホの撮影機能で手軽にスキャンができる。「子どもの学校からの配布物や写真も全部撮影しておけば、紙のままとっておく必要がないし、出先でも見られて管理がラクに。家族で共有することもできます」

スマホを動かし、中央の丸を4つの白丸に合わせていけば、スキャン終了。

斜めに撮ったり、多少の反射があったりしても、補正してくれる。

Evernote
© 2008 - 2019 Evernote Corporation

読者・内田さん

紙の書類、思い出の品々の管理から解放される!

あらゆる書類をデータでまとめられるメモアプリ。「アルバムの写真、子どもの作品もデータ化してこのアプリに記録。実物は思い切って処分することに! ただ、使い慣れるまでは少し難しいので、詳しい人に習いました」

メモやスクラップした情報から、抽出したいキーワードを検索できる。

ワークチャットでノートを共有すれば、相手と共同作業をすることも。

マネーフォワード ME
© Money Forward, Inc.

編集部・N

ネット通販や電子マネーを手軽に"見える化"する。

レシート読み取りや口座管理に加え、クレジットカード、電子マネー、アマゾンなどのネットショップとも連携。「クレジットカードの不正利用が心配になって登録。高額出金があると教えてくれます。無料プランでも高機能」

高額の出金があった場合、「MY通知」機能の設定によりお知らせが入る。

連携機能を使うことにより、入出金の流れが自動的に明確になる。

一休.comレストラン
© Ikyu Corporation®. All Rights Reserved

読者・遠藤さん

ちょっといいレストランがお得で身近になる。

厳しい審査基準を通過したレストランを掲載する一休.comが運営する、ランチやディナーの予約アプリ。「一休限定の特典コースや割引もあるのがお得です。さらに直前予約だと、高級店が割引で利用できたりすることも」

日付やエリアなどで検索するほかキャンペーンや特集から選ぶのも楽しい。

豊富なコースから選べて、時に割引特典も。口コミ評価も参照できる。

NHK ニュース・防災
© NHK (JAPAN BROADCASTING Corp.)

編集部・Y

災害情報やニュースは確かなソースで確認したい。

最新ニュース、天気予報、災害情報などを発信。地域やプッシュ通知の設定も細かく、たとえば地震なら「震度4以上の場合に通知」などが選べる。「NHKの公式だから信頼感があります。動画で見られるのもわかりやすい」

ニュースは新着、社会、設定した地域などのジャンルごとに閲覧できる。関連コンテンツへのリンクも充実。

Uber Eats
© Uber Technologies Inc.

編集部・E

メニューから利用の仕方までデリバリーの幅が広がる!

簡単なアプリ操作だけで、周辺にあるさまざまな飲食店にデリバリーが頼めるサービス。「仕事帰り、晩ごはんを作る気力も時間もないときに、帰りの電車から見計らってオーダー。帰宅後まもなくで食事にありつけます」

電話番号や決済用のクレジットカードなどを登録すれば利用可能に。

配達先はいくつも登録可能。オフィスや友人宅へのデリバリーも頼める。

健康

おもしろがりながら、心と体への意識をグッと高める。

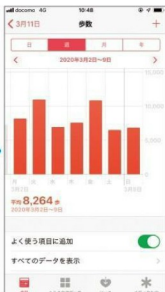
ヘルスケア

編集部・M

毎日の歩数がわかるからこまめに歩きたくなる。

ほかの機器やアプリと連携しながら、運動、栄養、心拍数など、健康にまつわるあらゆるデータが管理できるiPhoneユーザー用アプリ。「機能はいろいろありますが、歩数計として使うのに重宝。一日1万歩が目標です」

スマホを携帯していると歩数をアクティビティとして自動カウント。

距離、歩数のほか、上がった階数も表示されるのがおもしろい。

週ごと、月ごとのグラフで歩数がわかるから、やる気につながる。

COCOLOLO

編集部・C

自分の気持ちの状態に向き合う習慣がつく。

カメラのレンズに指先を30秒ほど当てるだけで、心拍のゆらぎからストレスの状態を測る。「お遊び感覚でチェックしていますが、実際、忙しいと"ぐったりマーク"が続くので、ちょっと気をつけようという指標に」

測定の前に、ガイドに沿って、直前まで何をしていたかを選択する。

レンズ部分に、人さし指の先を当ててから、測定をスタート。

30秒ほどで測定終了。10タイプから、今の自分の状態が表示される。

マインドフルネス・アプリ

編集部・Y

集中とリラックスをアプリで手軽に実践。

マインドフルネス（今起こっていることだけに意識を向けている状態）を身につけるための瞑想方法をガイド。「好き嫌いが分かれるようですが、男性のやわらかい声でガイドをしてくれます。ベッドに寝ながら実践中」

入門編からスタート。毎日の継続ができるようにプログラムされている。

呼吸に集中する方法を丁寧にガイド。初心者でもわかりやすい内容。

Sleep Cycle

編集部・M

睡眠パターンを分析してベストなタイミングで起きる。

寝返りの振動やいびきの音などをもとに、眠りの状態を分析。眠りが浅くなったタイミングでアラームを鳴らすという目覚ましアプリ。「自分の眠りの深さや質がわかるのが興味深く、分析するだけでもおもしろいです」

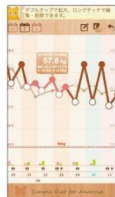
測定を重ねると、眠りのパターンがわかるように。グラフの谷が深い睡眠。

睡眠中に、自分がいびきをかいているかどうかも知ることができる。

シンプル・ダイエット

編集部・Y

簡単操作で、ダイエットが三日坊主にならない!?

目標体重を設定しつつ、毎日の体重を記録。10秒ほどで入力が完了するというシンプルな操作性が人気。「使いはじめてかれこれ3年。体重と体脂肪率をグラフにすると、変化が一目瞭然なので危機感が煽られます」

目標体重は赤い線で表示。体重以外の項目は入力しなくてもOK。

アプリを開くとすぐ入力画面に。小数点や測定日時は自動的に入力される。

交通・買い物

無駄のないお出かけやおしゃれをサポート。

ラクサス
© Laxus Technologies Inc.

読者・守山さん

ブランドバッグを次々にお試しできる。

毎月定額でブランドバッグがレンタルできるサービス。好きなタイミングで違うバッグに交換可能だから、いろんなブランドを次々に楽しめる。「送られてくるバッグはきれいだし、返却も簡単。とてもいいシステムです」

利用料は月額6,800円（税別）。何回選び替えても送料無料。

メトロタッチ
© 2010 Metro Ad Agency Co.,Ltd

編集部・G

東京の地下鉄の複雑な乗り換えが効率的に。

都内地下鉄の乗り換え、出口、施設に最適の車両を案内する。「出口に近い車両を調べて、無駄な動きを少しでも減らしています」。電波の悪い状況でも使えるように、基本的な情報はオフラインでも調べられるのが便利。

乗り換えに便利な車両の号数を、グラフィカルに表示する。

MOV《モブ》
© DeNA Co., Ltd.

編集部・T

都内のタクシー移動に割引クーポンを活用。

東京・神奈川、京都・大阪・兵庫などのエリア（一部地域を除く）に対応する配車アプリ。「都内なら早朝でも3〜5分以内に来てくれることがほとんど。時々、割引コードを配っているから、安く使えることもあります」

料金を調べてから呼べるのが安心。およその到着時間も表示される。

旅行・語学

アプリの活用で、旅のシーンが快適に！

Google 翻訳
© 2020 Google Inc.

編集部・Y

読む、聞く、話す。語学はすべてアプリにお任せ。

入力したテキストの翻訳はもちろん、音声会話を翻訳する同時通訳のような使い方もできる。「カメラで撮影した画像内のテキストを、瞬時に翻訳する技術にびっくりしました。翻訳の機能、進化しています」

「リアルタイムカメラ翻訳」は、スマホのカメラを文章にかざすだけ。

撮影しなくても、画像を保存しなくても、瞬時に翻訳してくれるのがスピーディー。

通貨換算プラス
© 2020 Digitalchemy, LLC

編集部・T

どの通貨がお得？海外での買い物に強くなる。

正確なライブ為替レートで、世界中のあらゆる通貨を換算し、計算機も搭載。「海外旅行のときに必ず使っています。一度に複数の通貨を換算できるから、たとえば、円・香港ドル・ドルを見比べたいときにも便利」

一度に比較換算できるのは、5種類の通貨まで。一覧の中から選んでいく。

最新の為替レート情報を利用しないオフラインモードもあって、機内でも使える。

趣味

画像検索機能が知識を広げる。

Vivino
© Vivino Aps

編集部・N

ワインを選ぶのが楽しくなる！

ワインのラベルを撮影するだけで銘柄を識別。参考価格などの詳細や、他のユーザーのテイスティング評価が調べられる。「ワインの種類を覚えきれないので、このアプリのリスト機能で、飲んだワインを記録しています」

アプリを立ち上げ、調べたいワインのラベルを撮影する。

銘柄を識別し、詳細をお知らせ。購入の参考になる情報がいっぱい。

GreenSnap
© DAITO, K.K.

読者・栃尾さん

自分だけの植物図鑑を作ることができる！

花や植物好きが集まるSNS。アルバム作りや写真共有が楽しめるほか、AIが植物名を判別する機能も。「AIでわからないときは、〝#名前を教えて〟のタグで投稿すると、ほかのユーザーさんが親切に教えてくれます」

調べたい花の写真を撮るだけで、名前がわかる「教えてカメラ」機能が人気。

まずはAIが判別。同じだと想定される植物の写真が表示される。

最新グッズやトラブル対策まで。デジタルをもっと楽しむコラム。

この春から使いたい便利なガジェット、知っておくべきデジタルライフの心得。最新情報を揃えました。

撮影・中島慶子　イラストレーション・村上テツヤ

4
5
6
1
2
3

便利なスマホグッズ

デザインがいいのは当たり前。多機能で高性能、「それ何？」と聞かれること必至のアイテムをピックアップしました。

1 ありそうでなかった背面フリップケース。

手帳タイプのスマホケースは画面が覆われるのが不便、という人におすすめの、カードケースが背面にあるタイプ。フリップ部分を開いて立てればスタンドにも。RAKUNI 牛革（左）6,000円、ソフトレザー（右）3,800円（トーモ https://rakuni.me）

2 高い衝撃吸収力と優れた収納力を兼備。

スリムな一体型ケースながら、カードを最大3枚収納できる。1枚を背面の溝に差し込めばスタンド代わりにもなる。色はほかにグレー、ワイン、ブラックなど。LEVELL WALLETケース 2,860円〈税込〉（PATCH WORKS／Hamee☎0465・22・8057）

3 ただ充電するだけでなく、スマホを支える力を持つ。

充電ケーブルにしてはハードな風貌のこちら。柔軟性と頑丈さを兼ね備え、USBに接続しながら、自由な形に曲げて固定した状態で使うことができる。Fuse Chicken Bobine Flex 4,928円（フォーカルポイント☎045・264・8841）

4 スマホリングも多機能なものを選びたい。

しなやかな伸縮性のあるシリコン製なので、写真のようにペットボトルの蓋を挟んだり、車のバックミラーなどを挟んでカーナビにするのも簡単。色はほかにブラック、グリーンが。ビバ！ヒーロー 各1,518円（ブレインチャイルド☎047・727・1371）

5 スマホユーザー必携、1本3役のマルチペン。

一見、普通のボールペンだが、頭部はタッチペンに、さらに凹み部分にちょうどスマホが挟めて、スマホスタンドにもなるという、3wayアイテム。全8色。インクはすべて黒、0.7㎜。ラボルタ®スマタテペン 各330円（セキセイ☎0120・281・281）

6 1台持っていると心強い！手回しでスマホを充電。

コンパクトなモバイルバッテリー。USB充電に加え、ソーラーパネルと手回し充電が可能なので、アウトドアや防災用として活躍する。130×60×34㎜、320g。チャージックミニ 3,680円（リバーフライヤー liberflyer.com）

スマホを持たない人とのつながりグッズ

子どもや高齢の親、祖父母。スマホを持たない大切な人とつながれたり、コミュニケーションがとれたりするのもデジタルのなせる業。

ベア同士での通信もできるので、友だちと色違いで持ったりする楽しみ方も。80×87×75㎜。写真のベージュのほか、ブラック、ブルー、ピンクの計4色。はみっくベア 4,950円（Hamee）

“かわいいクマちゃんとおしゃべりすると、スマホに通知がくる。”

スマホを持たない子どものために開発されたメッセージロボット。保護者がスマホのアプリからメッセージを送ると、はみっくベアがそれを音声で再生。子どもが話したメッセージは、音声とテキストでスマホへ送られる。

ベアを使ったやりとりをすぐに保護者が見られる「見守り機能」も便利！（編集M）

“「誰かが想ってくれた」気持ちを送る鳩時計。”

スマホのアプリをタップした時だけ鳩が鳴く、少々変わった鳩時計は、離れて暮らす家族をつなぐ新発想グッズ。ふと大切な人を思った時に、言葉を使わずに、「あなたのことを想ってるよ」という気持ちだけを伝えることができる。

OQTA HATO しろ〈203×105×123㎜〉Wi-Fiモデル 2万3980円、3Gモデル 1万7380円（OQTA☎03・6300・5736） 商品詳細は、https://www.oqta.com/へ。

祖父宅に設置。毎日、鳩が鳴くのを楽しみにしているそう。（編集F）

“歌や体操も得意なロボットを通じて大切な人が見守れる。”

見守りだけでなく、LINEや電話でのやりとりはもちろん、ニュースや天気予報まで披露してくれる次世代モバイル型ロボット。専用アプリ「OKWAVE」を使って質問すると、AIエージェントに接続して回答もしてくれる。

RoBoHoN

二足歩行タイプは、全身を使ったダンスや、腕立て伏せ、腹筋もできる。腹筋をする時はロボホンが「足を押さえて」と頼んでくるので、子どもも大喜び。（編集F）
ロボホン（二足歩行）Wi-Fi®モデル 13万2000円、LTE/3Gモデル 19万8000円、ロボホンライト（非歩行）Wi-Fi®モデル 8万6900円（シャープ ロボホンサポートセンター☎050・5577・7649）

“タグの位置情報や距離を表示することができる。”

スマホとタグを双方向で呼び出す・探すことができるタグ。小型でかつ約9gと軽量なので、荷物などにつけてなくしもの防止としても、高齢者や子ども用の見守りタグとしても使える。

30m以内にあるときはブザー音を鳴らすことができ、それ以上離れた時は最後に確認がとれた場所の位置情報が自動記録される。40種類以上のデザインがある。22×60×5・5㎜。biblle×JACKSON MATISSE PARIS biblle 4,070円（biblle https://www.biblle.net/）

高齢の母へ。常時携帯している財布に、お守り代わりに付けています。（編集N）

デジタルで健康管理

テクノロジーの力を最も活用できるのは、実は健康ケアかも？　測定値の管理や体調チェックが楽々、これなら続けられそう。

本体で消費カロリーと歩数を、スマホで詳細データを確認。

ウエストに装着して、日々の消費カロリーを計測。専用アプリをダウンロードしたスマホを本体にタッチすると測定値をグラフ化してくれる。色はほかにビビッドピンク、ライトピンク、ブラック。活動量計 デイカロリ EW-NK63 3,740円※編集部調べ（パナソニック☎0120・878・697）

エクササイズの場所を選ばない〝エア縄跳び〟

跳んだ回数と、消費したカロリーが計測できる縄跳び。室内では写真のようなごく短いロープで安全に使える。タニタサイズ カロリージャンプ TS-960 2,178円※編集部調べ（タニタ☎0570・099655）

大切な人に贈りたい。日中、気になった時にいつでも血圧測定。

常時手首に装着できる血圧計、HeartGuide。専用アプリ「HeartAdvisor」で測定データを管理。測定可能手首周は18～19㎝。オムロン ウェアラブル血圧計 HCR-6900T-M 8万7780円（オムロン ヘルスケアストア☎0120・14・6606）

画面を切り替えれば、スタイリッシュな腕時計として日常使いできる。

見えない空気の質にも気を配り、健康で快適な生活を。

9種類のセンサーを搭載した、室内用空気品質監視モニター。気温や湿度、CO、CO_2、PM2・5、オゾンなどを計測、スマホに通知してくれる。uHoo（ユーフー）3万9800円（フォーカルポイント☎045・264・8841）

職場や旅先でも。リモコン不要のマッサージ器。

慢性的なコリを持つ人に人気の低周波治療器「ふかもみ」シリーズに、スマホで操作できる商品が登場。無線なので肩はもちろん、足裏などにも使いやすい。スマート低周波 1万2291円（カタログハウス☎0120・164・164）

ただ装着するだけで、過食や運動不足を教えてくれるベルト。

バックルに埋め込まれた磁気センサーで、ウエストサイズをリアルタイムで計測。歩数や着席時間もカウントする。写真のソフトベージュのほか、ブラック、ダークブラウン、バーガンディも。スマートベルト WELT GL 2万900円（プラススタイル https://plusstyle.jp/）

炎上、トラブル回避のための心得

人を傷つけたり、自ら窮地に陥ったり。無知だったからでは済まないこともある。ありがちな不安について湯浅英夫さんに聞きました。

個人情報の扱い

祖父母（自分の親）が、SNSに孫の写真や、お友だちも写っている運動会などの写真を勝手に上げてしまいます。非公開アカウントにすればOKでしょうか？　また撮影時にはどのような注意が必要でしょうか。

⬇非公開にしてもなんらかの理由で流出してしまうことはありえます。ハッキングやサービス側の不手際、設定し忘れ、あるいは誤って設定を解除してしまった等々……。まず必要がなければ写真をアップしない、アップするなら個人の顔や場所がわからないようにすることの徹底が必要です。

写さないほうがいいのは、まず身内以外の人。他人のプライバシーを侵害しないように注意します。

旅行など出かけた先で撮るのなら、店の看板やランドマークが写っても問題ないでしょう。でも、自宅近辺での撮影は、背景からどこの場所か推察されることもあるので、わかりやすい目印（建物など）が入らないように注意を。子どもが通う学校、習い事の場所、もちろん自宅の場所などがわからないようにすることが大事です。撮影の際はまずGPS機能をオフにします。スマホでの撮影は、GPSの位置情報が写真のデータに含まれてしまうので、それを防ぎます。

瞳に写り込んでいた男性の姿で、スキャンダルが発覚することも!?

今さら聞けないデジタル用語

街角、テレビなどで耳にはするけれど、よくわかっていないまま来てしまった言葉の数々。読み方から意味まで、解説します。

湯浅英夫さん
フリーライター
ゆあさ・ひでお●PC、スマートフォン、ネットサービス、オーディオ機器などIT関連を中心に執筆している。

サブスクリプション

レンタルショップに通わずとも、ドラマシリーズだって見放題。

製品やサービスを「買い取る」のではなく、「一定期間利用できる権利にお金を支払う」定額制ビジネスモデルを、サブスクリプションと呼ぶ。ネットフリックスなどの動画配信サービスや、アップルミュージックなどの音楽配信サービスは、そういった一定期間見放題・聴き放題という権利に対して、月額制や年額制で料金を支払う。

Slack
スラック

LINEでメッセージをやり取りするような形式で、仕事に関わる人同士で情報交換したり、ファイルを共有したりできるネットサービスを「コラボレーションツール」や「グループチャット」という。そのひとつがSlackで、ほかにもLINE WORKS、Teams（チームズ）などがある。メールよりもスピーディに連絡がとれるとして、ビジネスの現場で普及している。

Type-C
タイプ・シー

最近のスマホやパソコンに増えてきた、細長い楕円形をしたUSB端子の新規格。USB端子には様々な形があり、これまでのものは向きが決まっていて、逆向きには取り付けることができなかったが、Type-Cは向きに関係なく取り付けられるのが特長。

細長い楕円形のUSB端子で、取り付ける時に向きが合わずにイライラしなくてすむ。

スリープテック

デジタルに触れることが多い人ほど、良質な睡眠が必要かも。

質の良い睡眠を取るためのテクノロジーのこと。腕時計型やヘッドバンド型のセンサーを使って睡眠の状態を測定し、よく眠れているかどうかを調べるといったITを活用したものもあれば、よく眠れる部屋、寝具、ベッド作りといった建築、家具などの環境整備もある。睡眠状態を調べられるスマホのアプリもあるので、気になる人は試してみては。

クラウド、クラウドサービス

たとえばYahoo!メールやGmailなどは、インターネット上のサーバーがメールサービスを提供していて、そこにパソコンやスマホからアクセスして利用する。サーバーは実際にどこにあるのか見ることはできないが、それを雲の中にあるかのようにとらえて「クラウド」と呼び、クラウドで提供されているサービスを「クラウドサービス」と呼ぶ。

GIGAスクール構想
ギガスクールこうそう

1台のパソコンを複数の児童が取り合うこともなくなる!?

日本は子どものパソコン所有率や使用率が先進国の中では非常に低く、将来が危惧されている。そこで、小・中学校で1人1台パソコンを普及させ、通信環境を整えて授業に活用しようと、昨年、閣議決定されたのがGIGAスクール構想。なお、2020年度から小学校高学年でプログラミング教育が必修化される。これは授業やクラブ活動などを通じて、物事を順序立てて考えられる論理的思考を養おうというものだ。

5G
ファイブジー

各国で始まりつつある第5世代の移動通信システムのこと。現在普及しているのはLTE（エルティーイー）または4Gと呼ばれ、その次世代にあたるのが5G。5Gは通信速度が速くなるだけでなく、同時に多数の人が使ってもパンクしにくいこと、遅延が少なくビデオ通話などがより自然にできるようになることが特長。ただし、利用するには5Gに対応した端末（スマホなど）を必要とする。

二段階認証
にだんかいにんしょう

Webサイトにログインする際、IDやパスワードを入力して本人認証するが、1回の認証のみでは、パスワードが破られたときに不正ログインされてしまう。そこで安全性を高めるために、個人の電話番号を持つスマホや指紋などを使って、2回目の認証をしないとログインできないようにすることを二段階認証と呼ぶ。利用できるのなら念のため設定しておきたい。

誹謗中傷の線引き

タレントのブログやSNSにコメントを投稿したいのですが、批判的なコメントは一切NGでしょうか?

⬇何が誹謗中傷にあたるのかは、「その人と顔を合わせて面と向かってその言葉を言えるのか?」。これを基準にして常識で判断しましょう。人を傷つけるようなことは自然と書かなくなるはずです。そして、何か書き込む前には、落ち着いて深呼吸を。本当にそれを書き込む必要がありますか?

衝動的に書き込みたくなったら、まず落ち着いて、自分の中の天使と対話を。

パスワードの保存法

スマホやパソコン、さらにいろいろなサイトでパスワードを使っていて、いざという時に思い出せないことが……。

⬇パスワードを管理するアプリや、Google ChromeなどWebブラウザにあるパスワード管理機能を利用してもいいでしょう。実はお勧めなのが、紙に書いておくこと。ウィルスなどで流出する心配もありません。

紙にはデータと紐づけられない強みが。くれぐれも置き場所には注意。

たこ＋唐辛子

長尾智子

いんげんの歯ごたえ、たこの風味が香ばしい軽やかなチヂミ。

手軽に作れるチヂミは、野菜や魚介類を入れた薄焼きの韓国風お好み焼きというところでしょうか。おかずの1品にも、小さめに作って酒の肴に、野菜をたくさん加えてお昼に、と何かと役に立つ料理です。

今回は、焼くと香ばしい風味のたこと、2種類の野菜を合わせました。細ねぎはしんなりと、いんげんは火の通り方が違うので、少し歯ごたえのある焼き上がり。

具材はたこと同じ魚介類、えびやいかも美味しいですし、買い置きの桜えびなども向いています。その他薄切りの豚肉などにしても。

野菜はニラやクレソンなど香りの強い野菜に、季節によってはゴーヤーやズッキーニなども美味しそう。何を入れても材料の特徴が出やすいのは、シンプルな小麦粉の生地がベースだからでしょう。

生地は、薄力粉に少し上新粉を加えています。うるち米の米粉である上新粉は粘りすぎず、生地に少し弾力を加えたい時に良い材料。グルテンが含まれないので、焼き菓子に加えるとサクッとした食感になる、お菓子に使える粉でもあります。

糸唐辛子は、仕上げにふりかけて使いますが、辛味の穏やかな優しい風味の唐辛子は、チヂミがひと味変わりますよ。

たこと野菜のチヂミ

材料（直径約25cm） 茹でだこの足(大)1本　細ねぎ1束　さやいんげん約10本　卵1個　薄力粉70g　上新粉40g　三温糖小さじ½　醤油小さじ1強　水150〜160mℓ　塩少々　ごま油、米油各大さじ1½　糸唐辛子適宜

作り方　①たこは端から薄くスライスする。細ねぎは根を切り落とし、1.5cmくらいの長さに切る。いんげんは根元を切って、斜めに切る。②大きめのボウルに粉を合わせてふるい入れ、塩と三温糖を加えて混ぜる。カップなどに卵を溶き、水と醤油を加えてよく混ぜ、粉に加える。泡立て器で手早く混ぜ合わせてから、たこと細ねぎ、いんげんを入れ、しっかり混ぜ合わせておく。③2種類の油を合わせ混ぜる。フライパンに油の半量を温め、②の生地を流し入れる。まず中火で焼いて表面を固め、焦げすぎないように少し火を弱めて、6、7割まで火を通す。④平らな蓋などに生地をスライドさせ、フライパンに返して焼く。鍋肌から残りの油をまわしかけ、こんがりと焼けたらまな板にとって切り分け、器に盛る。仕上げに糸唐辛子を散らす。

斜めに切ったいんげんを加えると、焼いてもしゃきしゃきの歯ごたえがしっかり味わえます。

ながお・ともこ●フードコーディネーター。著書に『ティーとアペロ お茶の時間とお酒の時間 140のレシピ』など。お知らせは、vegemania.com

　撮影・合田昌弘　料理、文・長尾智子　構成・太田佑子

松田美智子

くらしの歳時記 29

古くから伝わる日本ならではの習慣やしつらい、暮らしの知恵。松田美智子さんが取り入れている〝歳時記〟を紹介します。

撮影・荒木大甫

（ 蕗の薹 ）

春を感じる蕗の香りは、この時季の日本の悦びです。

蕗の薹の天ぷらは好物の一つです。自分でも作ってはみるのですが、天ぷら屋さんの技には全く及びません。揚げたてに包丁をシュッと入れて、塩をぱらっと。外側はカリッと、その後から蕗の香りと苦味が口の中に広がります。春の香り野菜の中でも一番好きです。

昔はこの時季には、お味噌汁の吸い口にも蕗の薹を刻んだものが出されましたが、子供にはありがたみはわかりませんでした。裏庭に生えている草にしか感じられません。父の好物の蕗の薹の佃煮も蕗味噌も、どこが美味しいのか。それが、今では「春」を感じるこの食材にお礼を言いたくなるくらい好きです。

どうしたら家で、蕗の薹の香りと苦味を美味しく味わえるのか？　十数年前にいただいた懐石料理の胡麻豆腐の上に揚げた蕗の薹のガクが載っていたのを真似て、蕗の薹のガクを素揚げにしました。牛のステーキとも相性抜群、上に散らすだけで春の香りいっぱいの一皿に仕上がりますよ。

まつだ・みちこ●料理研究家、テーブルコーディネーター。素材の味を活かした料理が大好き。木・土・鉄製の調理道具「J-ZAI」をプロデュース。m-cooking.com

蕗の薹は2つの調理法で味わい尽くす。

材料　蕗の薹10個　揚げ油適量　自然塩少々　酒½カップ　みりん大さじ1　しょうゆ大さじ3

作り方　【ガクの素揚げ】蕗の薹をさっと洗い、ガクを花芽からちぎり取る。150℃の油で少量ずつ分けて揚げる。ガクの色の緑色が濃くなったら油を切り、塩を振る。【佃煮】厚手の鍋に蕗の薹の花芽と酒、みりん、しょうゆを入れて落とし蓋をし、さらに蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る。

美容情報

愛用者からの喜びのお便り

ゴマの美肌成分をまるごと使用。私の印象が「ガラリと変わった」感動体感。

ある日、母から紹介された1つのクリーム。顔全体の印象がどんどん明るくなっていくのがわかるのです。母の周りにいる人も、みんなハリのあるキメ細かい肌…。そんな光景を目の当たりにしたら、使わずにはいられなくなりました。

母の肌が不思議で仕方なかったですね。

日々、肌荒れの悩みが絶えなかったという大谷さん。

「女性なら誰もが『きれいな肌に…』という願望は漠然と持っていると思います。私もその一人でした。でも理想と現実のギャップは、簡単には埋められないんですよね」

そんなある日、お母さんの肌がずいぶんと違うことに気づき、不思議に思ったそう。

口コミで同僚にも広がって、今では職場中で使われているのだそう。
福岡県 大谷 優子さん(30)

「自分の目を疑ってしまうほどの変わりようでした。目元の悩みも気にならなくなって…」

そこで知ったのが、ゴマを使った『すべすヴェーダ』というクリーム。

「ゴマ工場で働いているお友達からもらったみたいなんですけど、とにかく『なんで?』と思うほど、明るくキメ細かい肌の人たちばかり」

実はこのクリーム、原料はなんとゴマとビタミンEとミツロウだけという正真正銘の天然成分100%。

ゴマはエステなどでも用いられている「アーユルヴェーダ※」のひとつということを聞いていたし、こんなシンプルな材料の化粧品なんて普通はないからすごいなと思ってすぐに使ってみることにしたそうです。

肌の手入れはわずか2、3分。しかも心地よく感じられます。

「使い始めて15日目頃に、ハッと気付きましたね。いつもしっとりしていて、ハリも出てきたみたい。朝も夜も、ほんの少量をお肌に馴染ませるだけでしっとり潤っているから、お手入れするのが心地よく感じますね。」

先日、5つになる親戚の子に思いがけない一言を言われ、感激したそう。

「どうしたらおねえちゃんのようにきれいになれるの?って。予想外の一言に、改めて自分の肌に自信が持てるようになりました。」

—笑顔が素敵な大谷さんでした。

※アーユルヴェーダとは
アーユルヴェーダとはインドから生まれた、健康・美容の維持、増進を目的とした伝承の学問です。その歴史は約3000年と言われ、現代ではヨーガと並び、エステティック、リラクゼーション系サロンでも「油剤法(スネーハナ)」という主にごま油を使って、皮膚に蓄積されたドーシャ(増加した不要物)を取り除く方法等が取り入れられています。

美容業界のプロも使用するホンモノのクリームです。

今話題のアーユルヴェーダでも使用されるゴマ油。昔から、ゴマには肌と密接な関係がありました。「すべすヴェーダ」は、ごまに含まれる美肌成分をまるごと使い、天然成分100%の原料で作られたスキンケアクリームです。

使い方は簡単。お化粧水の後にほんの少量をうすーくお肌に馴染ませるだけ。それだけでお肌がすべすべに!夜はナイトクリームとして、日中はお化粧の下地として、一日中しっとり肌を保ちます。

この商品は実際に、リラクゼーションのお店や、美容院で働く美容師さんなど、美容のプロが実際に使用されています。他では手に入らない、ホンモノのクリームを、是非お試し下さい。

天然成分100% ゴマのスキンケアクリーム
すべすヴェーダ®

全成分はたった3種類。ゴマ油・ミツロウ・天然ビタミンEだけ。もちろん全て天然成分100%です。20g 定価3,520円(税込)。

※初回お試し特別価格1,500円(税込)
今だけ送料無料でお届けします。
(2020年6月末まで)

※「すべすヴェーダ」は株式会社ゆいの登録商標です。

PR

■ご注文・お問い合わせ

TEL 通話料無料 **0120-014-207**
【受付時間】月～土:午前9時～午後5時
※携帯電話からもご利用可能

FAX 通信料無料 **0120-580-014** (24時間受付)

インターネット
http://www.yui1.co.jp

※HPは定価表示ですが、注文画面の備考欄に「CRV425係」とご記入頂きましたらお試し価格1,500円にてお届けさせて頂きます。

FAX・ハガキは、①CRV425係②商品名(すべすヴェーダ)③郵便番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥電話番号を明記下さい。
[ハガキ送付先] 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8 ダヴィンチ博多シティ 4F (株)ゆい
●お届け/ゆうパケット(ポスト投函)にて1週間前後●お支払/同封の振込用紙にてコンビニまたは郵便局払い●返品/未開封に限り8日以内(返送料はお客様負担)※お客様の個人情報は商品発送他、当社の案内以外の目的には利用致しません。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8
ダヴィンチ博多シティ 4F

横浜 泉平の

いなり・かんぴょうのまぜパック

子どもの頃から慣れ親しんだ、横浜の老舗の味。

ふせ えりさん 女優

テレビドラマや映画でおなじみの女優、ふせえりさん。6歳から神奈川県横浜市で育ったという〝ハマっ子〟だ。

「東京で暮らす今も、プロ野球は横浜DeNAベイスターズファン。横浜スタジアムで観戦することもあります。横浜市歌も歌えますよ。小学生の時、朝礼などで必ず歌っていたので覚えちゃったんです。横浜育ちの人はみんなそうみたいで、横浜出身の人に会うと、市歌で盛り上がります。『わーがひのもとは♪』っていう出だしの部分を歌うと、相手が『しーまぐによ♪』と続けてくれるんです（笑）」

今回挙げてくれた『泉平』も、横浜の馬車道に本店を構える老舗。いなり寿司は、子どもの頃から馴染みのある味だ。

「お正月や法事など、皆で集まる場には必ずこれがありました。昔ながらの、甘くてどこか懐かしい味。東京にもいろいろないなり寿司があるけれど、私にとっては、おいなりさんと言えばこれです」

お気に入りは、いなり寿司とかんぴょう巻きが入った〝まぜパック〟。

「おいなりさんを食べて、かんぴょう巻きを食べて、またおいなりさんに戻る。このバランスがまた絶妙なんです」

横浜スタジアムへ野球を見に行く際に買って観戦仲間に渡したり、友人宅でのランチ会に持参したりと、さまざまなシーンで活躍している。

「ランチ会でも好評です。お酒にも合うし、パスタやサラダ、チーズなんかと並べてもつい手が伸びる。おいなりさんって、意外と万能なんですよ」

お店も食べ物も、一度気に入ったらそれ一筋というタイプ。今も、『泉平』の近くでロケがあると必ず立ち寄って買っていくという。

「お店のおばちゃんに『今日はどうしたの？』って聞かれて、『ちょっと近くで撮影があって』なんて答えたりしてね。きっとこれからも通い続けると思います」

よこはま いずへい●神奈川県横浜市中区尾上町5・62・2 ☎045・681・1514 ㊖10時～20時、無休。天保10年（1839年）創業の老舗。まぜパック1人前（いなり4個、かんぴょう巻き1本）は950円、ほかにいなり1本319円、かんぴょう巻き1本316円など（すべて税込み）。取り寄せ不可。
http://izuhei.net/

笑いのユニット「ラジカル・ガジベリビンバ・システム」、コントユニット「ビシバシステム」などを経て、現在は女優として映画、TVドラマなどで活躍中。出演映画『裏アカ』が6月12日公開予定。

＊「横浜市歌」
森林太郎作詞　南能衛作曲

撮影・黒川ひろみ、高橋久雄（ふせさん）　文・嶌 陽子

瀬戸内寂聴さんの秘書、瀬尾まなほさん。
美味しいもの好きな彼女が「口福」を感じる品々を紹介します。

撮影・清水大樹（オフィスハイライフ／瀬尾さん）、石渡 朋（商品）
文・齋藤優子（商品）

瀬尾まなほ
「寂庵」秘書
せお・まなほ●2013年から、僧侶であり作家の瀬戸内寂聴さんの秘書を務める。著書に『寂聴先生、ありがとう。秘書の私が先生のそばで学んだこと、感じたこと』（朝日新聞出版）など。

今回のテーマ●京の老舗の味

すっぽんに昆布。京の町に伝わる、滋味深い味わいに舌鼓。

みなさんの「死ぬ前に食べたいもの」って何ですか？　私はスイーツビュッフェで好きな甘いものを好きなだけ食べながら、すーっと意識を失いたい。うーん、でも焼肉も好きだしなぁ、と悩む。

瀬戸内寂聴先生は決まってこれだ。悩むこともなくすぐ口から出るものは「大市の○鍋（まるなべ）」。江戸中期より創業340年、すっぽん一筋で続けてこられた老舗。現在の店舗も当時のまま営業されている。

大市の○鍋はとってもシンプル。すっぽんの切り身だけが入ったお鍋をいただく形のみ。天ぷらなど、すっぽん以外の料理は出ない。

土鍋をコークスにより約1600度に近い高温で一気に炊き上げる。そのため、卓上にはコンロなどなくてもぐつぐつ、熱々の状態でいただける。年季の入ったお鍋は何年もの旨味が染み込んでいるため、例えお水を入れ炊くだけでも、お湯に旨味が出ておいしいスープになるのではないだろうか。

あるとき、先生にすっぽんに関する電車の釣り広告の依頼があり、引き受けることに。その話を聞いた担当編集者のお母さまが猛反対！　「尼さんがすっぽんの広告に出るなんて！」と。確かにそりゃまずいよね（笑）。

お代わり可能なお鍋を堪能した後は〆のぞうすい。これがまた楽しみ。旨味いっぱいの出汁で作るぞうすいの中には餅が入っており、鶏卵がオンオンオン。思わず「うわぁキレイ！」と声が漏れる。お餅が入っているのでボリュー

『すっぽん料理 大市（だいいち）』の大市

2人前 瓶入り 700g 8,748円（税込み）

現在の地で340年続く専門店の、切り身入りすっぽんスープを自宅で。

江戸・元禄年間より18代続くすっぽん料理の名店が、注文を受けてから作って発送。天然同様の歳月をかけて露地養殖したすっぽんを、高温で一気に炊いたスープは、旨味がとびきり濃厚で、後味もきれい。☎075・461・1775　http://www.suppon-daiichi.com/より取り寄せ可。

ミー！　勿論、私はお代わりします！
元気で明るい女将さんに「すっぽんを毎日食べているから綺麗なのね！」と先生が言うと、「私たちの口には入りません〜」と仰る。真相はいかに!?
病気で入院した際、先生に、手術の前日に食べたいものを聞くと「すっぽん」。そんなときに重宝したのが通販のすっぽんスープと切り身が入った瓶、「大市」。病室で温めて食べて手術に挑んだ先生。勿論手術は大成功！　先生が今でも元気なのはすっぽんのおかげだと心底思う。
京都、御所東にある懐石料理「雲月」。お店には私は一度も行ったことがないが、ここで出している「小松こんぶ」は何度も食べている。私が食べたことのあるお菓子の昆布とはまた全然違う。細長く刻まれた昆布は、ご飯にふりかけても、お酒のあてにしてもよし、またおぜんざいに添えるとなおよし。私は卵かけご飯にかけちゃうもんね。
「塩辛くなく」「柔らかく」「えぐみのない味」を求め「小松こんぶ」が生まれたとのこと、何にでも相性のよい「小松こんぶ」。懐石料理のお店だからこそ作れる品のある味、また丁度よい完璧な味わい、さすがです。
今回紹介した2点は通販アリ。ぜひお取り寄せしてみてください。食卓が一気に贅沢な空間になりますよ！

熱々のすっぽん鍋を楽しんだら、スープで餅入りの雑炊、さらに卵。これこそが寂聴さんの元気の源。

『御所 雲月（うんげつ）』の小松こんぶ

桐箱1瓶（45g）1,350円、袋入り（23g）680円（共に税込み）

懐石料理の名店が作る、繊細な味わいの塩昆布。

洛北にある懐石料理店が、酒の肴にもなり、ご飯物にも合う一品をと、料理の流れの中で供したのがはじまり。3cmに揃えられた極細の昆布は、塩味も控えめに、やわらかく炊かれている。●京都市上京区寺町通今出川下ル二筋目角　☎075・491・1133　取り寄せは電話かFAX（075・493・9501）で。

編集部のおすすめ
〈京ならではの味〉

『八百三（やおさん）』の柚味噌（ゆうみそ）

柚型陶器入り（小・60g入り）2,650円、曲物入り（130g）900円（共に税込み）

かつて精進料理の仕出しをしていた老舗が、創業から300年近く作り続けている。京都・水尾の柚子で風味をつけた白味噌は、田楽からトーストまで温かい料理に添えると、香りが一層鮮やかに。●京都市中京区姉小路通東洞院西入車屋町270　☎075・221・0318　取り寄せは電話で。

『永楽屋（えいらくや）』の一と口椎茸（ひとくちしいたけ）

曲物入り（120g）1,080円、袋入り（100g）810円（共に税込み）

1946年創業、佃煮と菓子、甘辛どちらのお茶請けも扱う店の看板商品。小ぶりで肉厚の原木栽培椎茸を、醤油でじっくり煮込んだ佃煮は、程よい甘辛加減が後を引く。☎0120・075・292　http://www.eirakuya.co.jp/より取り寄せ可。

『半兵衛麸（はんべえふ）』の利久坊

5個入り 900円

創業から330年間続くお麩専門店が、常連客からのリクエストで考案。銀杏や百合根を詰めた饅頭型の生麸は、菜種油で揚げてあり、煮物や鍋に入れるとグッとコクが出る。☎0120・49・0008　https://www.hanbey.jp/より取り寄せ可。

お茶の時間

ひとつのことをゆっくり話そう。131

苔①

石倉良信さん×園田純寛さん

俳優 / 「苔むすび」主宰

苔テラリウムに苔庭、苔旅とジワジワ注目を集める苔の魅力を、互いの苔愛を認める〝苔友〟が語り合います。

撮影・青木和義　文・日高むつみ

石倉さん 苔には、いつ見ていつまで見ていても飽きない魅力がある。

園田さん 足元の小宇宙。苔を知ると、世界が変わる。

対談の舞台は魅力的な苔スポットが点在する鎌倉。溢れる苔愛を振りまきながら、メディアを通し苔の魅力を伝道する俳優の石倉良信さんと、苔テラリウムのスペシャリストにして〝苔活〟の拠点「苔むすび」を主宰する園田純寛さんが登場。まずは一路、園田さんの推し庭がある「一条恵観山荘」へ。

石倉良信さん（以下、石倉）　ここはすごいね。パッと見ただけでも、いろいろな種類の苔が目に入ってくる！

園田純寛さん（以下、園田）　僕が知る限りでも30種以上の苔がいますね。

石倉　このコンパクトな空間で？

園田　それだけ棲息環境がバラエティに富んでいるんでしょうね。

入り口前の苔群落を前に、思わずかがみ込むふたり。密に茂って厚みあるコバノチョウチンゴケは圧巻の美しさ。

石倉　おすすめの理由がわかる。確かに単にきれいなだけの庭園じゃないね。

園田　以前、こちらで苔の観察会をやったんですが、一歩ごとに発見があって一向に先に進めない。

石倉　一日飽きずに見ていられるね。ほら、この地面に埋められた瓦の隙間の見事なこと！　さりげなく、ジンガサゴケにコバノチョウチンゴケもいる。

園田　石倉さん、こういう隙間系の苔が好きでしょう？

1 地面に縦に埋め込んだ瓦の隙間の苔をしゃがみこんで観察。ここだけで話が尽きないと、ふたり。2 園田さん曰く、小さな空間に10種以上の苔がいるそう。3 春になると文字どおり陣笠のような笠状の器官を伸ばす苔類のジンガサゴケ。見た目が「帽子みたいでかわいいよね」と、石倉さん。

石倉　大好き。あ、胞子体が伸びてる。

園田　もう春ですね。苔に季節感はないと思われてるけど、時季によって見られる苔も違うし、同じものでも表情が違いますものね。苔を見るベストシーズンは、4～5月あたりかな。

石倉　これからが見頃だよね。

園田　しかし今年は暖冬なのかな、苔の活動が少し早い気がします。

石倉　温暖化の影響？

園田　苔で地球環境の変化を知る！　苔って実は、環境に敏感ですもんね。

気候風土の変化に富んだ日本は、バラエティ豊かな苔の宝庫。

園田　この石、見てください。普通は山奥じゃないと見られないギボウシゴケモドキでいっぱい。鎌倉ではこの石でしか見たことないです。超貴重！

石倉　この石がいいんだろうね。「俺はここで生きると決めた」って感じ。

園田　苔は棲息環境にうるさいですよね。好みがはっきりしてる。「こう見えて、こだわってます」みたいな。

石倉　意外に頑固だよね（笑）。

園田　日本は縦に長いし標高差もあるから、気温も湿度も降水量も場所によってバラバラ。バラエティに富んだ棲息環境がある。だから苔の種類が多いんです。苔は世界で2万種くらいあるけど、そのうちの10分の1が日本に棲息してるんだから、すごい。

石倉　すごいよね、日本の苔は。何せ国歌にまでうたわれてるんだから。

園田　「苔のむすまで」の一節ですね。悠久の時を感じさせる、いい言葉だなあと思います。

石倉　苔自体、悠久の時を生きてきた大先輩なわけで。地球上で億単位の年月を生きてるわけじゃない？

園田　そもそも地球で初めて陸に上がったのが苔みたいなもの。それが徐々に環境を整えて、おかげでほかの生きものが陸上で暮らせるようになった。すべての命の土台ですよね。

石倉　で、今も当時と変わらない姿を残している。まさに「苔」という漢字は、くさかんむりに台と書く。小さいけど偉大な先輩。

園田　おお！　言い得て妙だ。

石倉　でね、カタカナにすると「ムクチ」になるわけ。

園田　おおーっ。かっこいい！　何も語らず、すべてを支えている……。

石倉　高倉健さんみたいだよね。

園田　いい！　その話、これから苔教室でも使わせてもらいます（笑）。

右・針のように伸びて春の訪れを告げるホソバオキナゴケの胞子体。繊細な様子は産毛を思わせる。左・スナゴケの仲間。水を含んで開いた葉が陽の光にキラキラと輝いている。

1 東京・奥多摩などの山地に棲息する、ギボウシゴケモドキやラセンゴケの仲間を見つけて興奮。苔観察の七つ道具のひとつ、携帯ルーペを2㎝まで近づけて、スプレーを準備。2 携帯スプレーで水をシュッとひと吹きすると……。3 今まで乾いて縮こまっていた苔がみるみるうちに姿を変えて、ふわっと開き始めた。

［ 一条恵観山荘（いちじょうえかんさんそう） ］

後陽成天皇の第9皇子、一条恵観が建てた山荘と庭園を楽しめる。「かふぇ 楊梅亭」も併設。山荘内見学は解説付きで指定日に開催。●神奈川県鎌倉市浄明寺5・1・10　☎0467・53・7900　営10時～16時（最終入園15時30分）。入園料500円。月・火曜休、ほか不定休　https://ekan-sanso.jp

そのだ・すみひろ●北海道大学大学院修了。メーカーで研究開発に従事後に独立。鎌倉の路地奥にある古民家を拠点に、苔の作品制作や教室を展開する「苔むすび」を主宰。

園田さん いろんな苔が共存して生きている。そんな自然の生態系を再現したい。

園田さんの手による苔のテラリウムは、ピンセットで土に一本一本丹念に植え込まれ、育てられる。

園田　石倉さんとの初対面は……。

石倉　2015年の苔サミット！　僕が出版した『苔道』という電子書籍の企画に来てくれたじゃない。

園田　ああ、自己紹介と〝推し苔〟紹介だけで時間いっぱいになったアレ！

石倉　もともとの苔友に、それぞれ苔友を連れて来てもらってね。そこから長い付き合いになったねえ。

園田　苔好きと言ってもいろんな人がいますよね。キノコから胞子つながりでシフトした人とか、蘭の用土だったミズゴケからハマった人とかね。楽しみ方もそれぞれ。育てたい人、苔庭好きもいれば、顕微鏡写真を撮る人は「苔の細胞が美しいんだよ〜」って（笑）。

石倉　苔もモコモコな蘚類とぺったりとした苔類、そしてツノゴケ類とに分かれるけど、蘚類が好きな人は苔類には全然詳しくなかったりするよね。

園田　研究者ですらそう。苔類の研究者は「蘚類は全部同じに見える」って堂々と言い切りますよ（笑）。

石倉　特化してるよね。鉄道好きにも似ているかも。撮り鉄、乗り鉄もいれば時刻表やダイヤ好き、廃線派もいる。

園田　で、お互いに領域は冒さず、尊重し合ってる関係ですよね、苔友は。

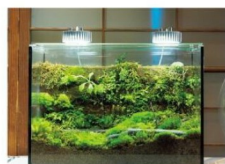
石倉　それでもって平等で優しい世界。僕は分類にあんまり興味がなくて、名前もよく知らないけど、苔友は教えてくれる。研究者の先生でも、懇切丁寧に聞いていないことまで解説してくれる（笑）。上から目線が一切なく、苔好きでつながってて上下の別もない感じ。

園田　頭のやわらかい人が多いですよね。「日本蘚苔類学会」というのがあるけど、一般の方もウエルカムですし。

園田さん 好きな人と同じ。気づかないだけで思い起こせばずっと好きだった。

苔好きも十人十色。隙間の苔好きで意気投合。

園田　フワフワモコモコした蘚類と、ペタッとしたゼニゴケなどの仲間の苔類。蘚類のほうが人気ですが、僕は両方混ざってるのがいいなあと思う派。

石倉　僕は蘚類派で、一番好きなのはギンゴケ。でも、それ以上に隙間の苔が好き。お寺や山奥の苔を見に遠出するより、なんでもない街中を歩いて、アスファルトの脇やブロックの隙間に生えている苔を見つけるのが楽しい。

園田さん作。神奈川・猿島の古いレンガ壁をテーマに、20種ほどの苔を植え込んだ。2年経って生態系が進化している。

園田　石倉さんと意気投合したのも、そこですよね。

石倉　苔の種類より苔の佇まい。石段の垂直の面に貼りついている苔を見つけて、「お前！　ここを選んだのか。すごいな」って感動するタイプ。

園田　以前一緒に参加した奥多摩の観察会でも、山向こうの苔ポイントそっちのけで、現地に着くなりふたりして何見ていたかというと……バス停脇の側溝の蓋。

石倉　側溝の蓋って金属の網目が仕切りになっていて、そこにいろんな苔が生えてておもしろかったなあ。箱庭みたいで。

園田　僕はグレーチングアートと呼んでます。嫌われ系の苔類も混じるけど、混じってこその趣が生まれる。

石倉　「混ざりの美学」だね。しかも園田くんは、それをテラリウムで再現もしていたり。混ぜ方が絶妙で、こちらのツボを突いてくる。

園田　レンガ壁の苔テラリウムは、その典型。隙間に大小、形状も異なる苔を植え込んでね。作ってから2年くらい経ちましたが、今ではレンガがほとんど見えないほど茂ってます。

いしくら・よしのぶ●復興支演舞台『イシノマキにいた時間』を2011年末より全国展開し、現在も上演。舞台を中心に映像でも活躍中。苔愛好家として芸能界で知る人ぞ知る存在。

石倉さん
端正なお寺の苔ももちろんいい。路傍で頑張る苔はもっと愛おしい。

石倉 容れものの中に、自然の中の生態系が再現されている証拠。単なる一時的にデザインされたインテリアじゃなくて、生きものとして育つ環境になるよう工夫をしているわけだから。この方法は独学で得たもの？

園田 基本、独学ですね。自分の楽しみを見つけていく感じ。

石倉 誰かに師事してってていうのは、あんまり聞かないよね。僕なんか最初は苔が好きなんて誰にも言えなかったんだよ、恥ずかしくて（笑）。今でこそ、苔テラリウムに興味ある人がいたり、こういう教室があるけどね。

園田 10年くらい前は何もなかったですよね。僕も1人でなんとなーく苔が好きだったんですけど、北八ヶ岳で苔愛好家の集まりがあるって聞いて「こんなのがあるのか!?」と。で、初めて繰り出したのが〝苔活〟の始まりです。

石倉 会社に勤めてた頃から？

園田 本格的に動きだしたのは就職1年目くらいかなあ。

石倉 苔に目覚めたきっかけは？

園田 うーん。これというきっかけはなくて、後から思えば中学生頃から好きだったかなあって。背景に苔がたっぷり描かれた映画『もののけ姫』にハマったり、登山に行っても苔の写真ばかり撮ってたり。

石倉 でも自分が苔好きとは認識してなかったってこと？

園田 初めて苔を意識したのは大学の研究テーマとして苔を提示された時。「あ、好きだったんだ」って気づいた感じです。

石倉 初恋か（笑）。僕は、ホームセンターでたまたま買った盆栽の根元に苔を貼りつけたのが、ファースト苔。すぐ干からびてしまったけど、ダメ元で調べたら「苔は死なない」って書いてあって。水をあげたらそのとおり復活してね。その姿が役者としての自分とリンクしたわけ。主役の盆栽を引き立てるために、死なずに脇を支える苔に感情移入して以来、苔が好きになったんだよね。

石倉さん
何度でも復活して主役を輝かせる。苔の生き様に惚れました。

対談は場所を変えて、昨夏、石倉さんの苔トークショーが行われた「苔むすび」で。造形の妙味に話が弾む。

園田さんが見つけた、何種類かの苔が箱庭のように生えている側溝の蓋。グレーチングアートと命名。

苔には視点を変える力がある。ルーペで気づく足元にある絶景。

園田 苔そのものも魅力的だけど、苔と付き合うことで自分の世界が広がる気がします。上から眺める景色と、近くに寄って眺めるのとは見えるものが全然違う。小さな芽生えがあったり、どんぐりや小さい虫がいたり。指先ほどの空間に世界がある。遠くの世界遺産に行かなくても、足元に絶景があるじゃないかと。それに気づけた。

石倉 ルーペ持って自分の家をひと回りするだけで、もう大冒険だ！

園田 それに苔って、実は地球環境を守ってるんです。極地のミズゴケ湿地は熱帯雨林以上に温暖化を防止する力がある。枯れてからも腐らず蓄積されたミズゴケは二酸化炭素を放出せず溜め込み続けています。その量は陸上の3分の1とも言われている。地球のために、地味に頑張ってるんです。

石倉 なんと奥ゆかしい縁の下の力持ち。やっぱり苔はすばらしい！

グレーチングを意識して石倉さんがデザインした苔の指輪。台には「NO MOSS NO LIFE」の文字が。

［ 苔(こけ)むすび ］

苔の手芸園芸教室。苔テラリウムのワークショップや作品の販売も行っている。●神奈川県鎌倉市由比ガ浜2・4・22 ☎0467・38・8136 営11時〜16時30分 月・金曜休（祝日の場合は営業。翌火曜休）、ほか不定休 http://www.kokemusubi.com

BOOK

本を読んで、会いたくなって。 1

「トリニティ、トリニティ、トリニティ」小林エリカさん

舞台はオリンピックが開催される近未来の東京。「私」は高齢の母の健康や10代の娘の将来を心配し、几帳面に暮らす。「努力は報われるべき」と信じるが、思いどおりにいかない。「トリニティサイト」というサイバーセックスサイトで日々の鬱憤を晴らす。

タイトルにも登場する「トリニティ」には3つ組という意味があるが、キリスト教では「父と子と精霊」が三位一体であることを指す。

「初めて原爆実験が行われたトリニティサイトという場所があります。その名の由来の一つとして三位一体の概念を知り、それから女の人のトリニティはどんなものだろう、と考え始めました」

著者の小林エリカさんは、「父と子と精霊」に対して、「母と娘と血」を主軸に三世代の女を描いた。

「こぼれ落ちたものを描きたかった」

こばやし・えりか●1978年、東京生まれ。作家、マンガ家。2014年『マダム・キュリーと朝食を』で第27回三島由紀夫賞、第151回芥川龍之介賞にノミネート。ほか、『彼女は鏡の中を覗きこむ』『光の子ども』(1～3巻)など著書多数。

撮影・黒川ひろみ

「血の繋がった母と娘であってもけっきょくは他人。特に母親は自分の産んだ子どもだから相手のことを理解できると幻想を抱きがちです。でも母と娘という関係を超えて一人の人間同士なんですよね」

「私」は娘に「ちゃんと見てほしい」と言われても、「私」はお腹の中にいる時から娘を知っている、と高を括るのだった。

一括りにすることで、見えなくなるものがある。

核や放射能など一貫して「目に見えないもの」を描いてきた小林さん。本作のテーマは「目に見えない存在にされてしまった人々」だ。黒光りする石など、放射線量の高い物質を集めたがる〝トリニティ〟という病気が高齢者の間に流行。老人であるだけでトリニティという病気を結びつけ、「私」は母のことを疑うように。

「型にはまったところだけを見て、ほかは見ない風潮がありますよね。〝老人〟という言葉によって高齢者は一括りにされがちですが、本当は一人一人違う存在です。こぼれ落ちて見えなくされてしまった何かがたくさんあると思います」

型にはめて見てしまう、という経験は小林さん自身にもあった。

「放射能で汚染されたところは瓦礫や草木が生い茂って、動物たちが闊歩する場所だと思い込んでいました。でも福島原子力発電所を訪れた時、構内に自分の近所と変わらない普通のコンビニがありました。自分の生活圏と放射能汚染区域はひとつながりなのに、安心したくて線引きをしていました」

オリンピックと放射能を絡めた今作ではトリニティの老女が聖火ランナーのような格好で黒光りする放射性物質を聖火のように持ち、原発の中でテロを起こす。

「聖火リレーの発祥はナチス・ドイツのベルリンオリンピックです。しかもナチス・ドイツは聖火リレーのルートを遡るように侵攻したそう。同じ眩しい炎で、人を殺して侵略していた。オリンピックは華やかだし、放射性物質でも光る石はきれいでしょう。惹かれる気持ちはわかりますが、ただ単に美しいだけのものではないのです」

小林さんの過去作同様、ストーリーは史実を絡めて進む。現実と物語の狭間を味わえる一冊だ。

オリンピックに沸く東京が舞台の近未来長編。「見えざるものたち」の怒りを背負った人々による、逆襲が始まる。集英社　1,700円

本撮影・黒川ひろみ

文字から栄養 よりすぐり読書日記

文・瀧井朝世 | たきい・あさよ●ライター。著書に『偏愛読書トライアングル』『あの人とあの本の話』。

人の罪深さをしみじみ実感。

「誰にでも親切な教会のお兄さんカン・ミノ」
イ・ギホ 著　斎藤真理子 訳
亜紀書房　1,700円

1972年生まれの韓国の作家による短篇集。巻頭の「チェ・ミジンはどこへ」からやられた。小説家の語り手がネットで自分のサイン入り本が、酷評のコメントつきで売り出されているのを偶然見つけてしまう。出品者は自分の知り合いではないか、など考えあぐねたあげく、その本を書い取ることで出品者に会おうと画策。まあ、そんなに気にしなくても……と思いながら読み進めるうちに「ああ（いろんな意味をこめての〝ああ〟です）」と思う展開に。そしてこの一文にやられた。〈ときどき僕は考える。侮辱されているかもと思っただけで屈辱を感じ、侮辱し返すという、そういう人生について〉。自分だって、侮辱し返したくなる思いに駆られたことくらいある。そして、そんな自分を恥じてしまう。あの微妙な感覚が、絶妙に描かれている一篇だったのだ。

他の短篇も、間違わないように振る舞おうとしながらも気づいたら落とし穴にはまりこんでいる人たちの話が続く。人間の滑稽さを描いたというより、もうちょっと鋭くて痛い内容。そして、その「あいたたた……」という気持ちがピークに達するのは著者のあとがき。人というものの罪深さを思わずにはいられない。

移住したベルリンで見えてくる日常。

小さな頃から、将来外国に住むならどこがいいか、と空想する癖がある。候補のひとつがベルリンだ。高校生の頃に訪れて非常に楽しかった記憶があり、また、作家の小川糸さんなど実際にベルリンに移り住んだ人の話も耳にしていて、外国人に優しそうというイメージがあった。そんなわけで、この街に移り住んだ日々を描いたコミックの存在を知って手にとってみた。今のベルリンについて、そして外国に住むことについて知りたかったのだ。

ユニークなのは、人々が動物や謎の生き物の姿で登場していること。お互いに未知の存在ながらコミュニケーションをとろうとしている様子が瞬時に伝わってくる。野菜などが日本に比べ非常に安いこと、建物の前に、そこに連れ去られたユダヤ人がいたことを示すタイルがあちこちに敷かれていることや、他にもマイナス面も含め、この街ならではの特徴もたっぷり紹介されるが、決してガイド的な内容ではなく、むしろ見知らぬ街での日常を送る肌感覚が素直に描かれている点を非常に魅力的に感じた。プラス面もマイナス面も含め、将来外国に住むなら……という自分の夢想に、いい意味で具体性を与えてくれた。

「ベルリンうわの空」
香山 哲
イースト・プレス　1,000円

専業主夫の日常と仕事とお金について。

「リボンの男」
山崎ナオコーラ
河出書房新社　1,350円

男性が女性の収入で生活していると「ヒモ」と呼ばれるのはどうしてだろう? それに対する新たな考え方が、タイトルにこめられている。

小野常雄は、自らすすんで専業主夫になった男。3歳の息子が通う幼稚園は徒歩通園を推奨しているが、好奇心旺盛なタロウとのんびり歩くと片道一時間以上かかる。草花を愛でながらのその時間はとても豊かに見えるのだが、常雄は、賃金を生み出さない自分の状況について自虐的な思いに駆られることも。かねてより専業主婦の労働についてはさまざまな議論が生まれてきたが、主人公を男性にしたことで、また違う角度から性差について、仕事について、家族について思いをめぐらす内容になっている。そこには、性別に関係なく、誰かが選んだ生き方を肯定したいという著者の姿勢も垣間見える。

子どもの頃、「養ってもらっているのに親に逆らうな」と言われた人は多いと思う。自分もそうだ。その刷り込みによってか、無意識のうちに仕事を持つ人、収入が高い人を上の立場ととらえることがあったようにも思う。昔、将来の夢は「無為徒食」だったのに（それもどうかと思うが）。自分の無意識に気づかされた一冊だった。

本を読んで、
会いたくなって。
2

「君がいないと小説は書けない」白石一文さん

白石一文さんの最新作は自伝的小説である。かつて務めていた出版社の先輩や同僚、仕事を通じて知り合った弁護士や他社の編集者、時代小説家の父のこと……個々の逸話は、小説であるからもちろん純粋な実話とは呼べないが、その核となる部分は白石さんの実体験から引き出されている。

「時間に縛られない生き方とは何か?」

撮影・浅野 剛

しらいし・かずふみ●1958年、福岡県生まれ。早稲田大学政治経済学部卒業。文藝春秋勤務を経て、2000年『一瞬の光』でデビュー。'09年には『この胸に深々と突き刺さる矢を抜け』で山本周五郎賞、'10年には『ほかならぬ人へ』で直木賞を受賞。

「デビューして20年、コンスタントに作品を書いてきましたが、近年は創作する主人公の属性をいちいち考えることに飽きている部分がありまして(笑)。ということなら、いっそ小説家を主人公にして書いてみようと」

前作『プラスチックの祈り』も小説家が主人公。白石さんと重ねて読めるところもなくはない。が、物語の運びや筋立ては決定的にフィクションである。

「今作は、自分のことにもう一歩踏み込んで書いてみたかった」

主人公の「私」はことりという女性と、もう20年暮らしている。前妻のりくとはまだ離婚が成立していない。りくとの間には一人息子の新平がいる。

〈二十年前、十五歳も年齢差のあることりと是が非でも一緒になろうと思ったのは、小説を書き続けるためだった〉

毎日を笑って暮らす。

りくと新平との生活を捨てて、後のデビュー作となる小説を書き始める私はパニック障害を患う。そんな折に出会ったことりが、私の背中を押してくれる。〈～保古ちゃん(私の名前)は天才なんだから、絶対うまくいくよ〉

ある時、ことりの母の病気がきっかけで2人は束の間の別居を余儀なくされる。ところが、私は、ひょんなことから、実家で母の面倒を見ているはずのことりが、見知らぬ若い男とホテルに入っていくところを目撃してしまうのだ。

“不倫疑惑”という不穏な色を漂わせ、物語は後半へ突入していく。

「作品でも触れていますが、毎日笑って暮らす、なんて、くだらないことだと思っていました」

どういうことか?

「自分はこれまでずっと、人間はいかに時間に縛られ過ぎているか、ということを書いているつもりですが……」

父の白石一郎さんが亡くなる直前に「ろくなものが書けなかった」と呟いていたことが、強く印象に残っている。傍から見ればむしろ充実していると見える人生が、本人にそう言わせてしまうのは、時間の経過とともに人間は成長するもの、という教条的な呪縛から、誰も逃れられないからではないか。

物語の終盤、私は思う。

〈結局、私は幸福になりたかっただけのくせに、成功したいだとか勝利したいだとかの方にばかり目が行って～中略～幸福は犠牲にしても構わないとさえ考えていた〉

「日々を笑って過ごす、その積み重ねこそが、実は、時間に縛られない大切な姿なのではないか」

ことりに、他人に、小説に生かされている「私」。作家の思索の跡は、胸を打つ幸福論でもある。

記憶に甦る人々と、確かにそこにいた「私」。人気作品の生まれる舞台裏も垣間見える、興味深い一冊。
新潮社 1,900円

話題の本、気になる本。

キリスト教における死と疫病――今、必要な書。

文・沖田瑞穂　おきた・みずほ●日本女子大学等で非常勤講師を務める。専門はインド神話、比較神話。著書に『世界の神話』ほか。

われわれは天国というと、どのようなものを思い起こすであろうか。実は、私はそれらしきものを見たことがある。困難な手術の最中に夢を見ていたのだが、黄色い花畑の中にいるのだった。広々とした花畑、どこまでもつづく青い空。「ああ、なんて気持ちがいいのだろう」と感じていたら、名前を呼ばれてこの世に戻ってきたらしい。花畑と広い空間というのは、日本人が漠然と考える天国のイメージのひとつであると思う。

さて、一方、キリスト教の伝統的な天国は、城壁に囲まれているのだという。最後の審判が終わって、善人だけが暮らす天国。罪人も異教徒もみな地獄に落とされ、炎で焼かれている。悪魔たちも地獄にいる。そんな中で、果たして天国に城壁が必要なのかと思うが、必要だったのだろう。高い壁に守られていること自体に、安心感を見出したのかもしれない。

天国があれば地獄もあるのだが、キリスト教、特にカトリックはその「中間」の場所も考え出した。つまり、地獄に即落ちるほどの罪を犯したわけではないが、罪があることはあるので、天国にすぐに行くこともできない魂の浄化場所としての、煉獄だ。この煉獄という考え方は、「幽霊」の存在とも深く関わってくる。

なお、西洋の幽霊は日本のそれとは異なり、肉体を伴うものと考えられることが多い。walking dead（ウォーキング・デッド）と呼ばれるゆえんである。すなわち、それは「歩く遺体」なのだ。そして、こうした幽霊は、煉獄にいる魂がこの世になにか用事があって戻ってくるものと考えられた。後に宗教改革によって煉獄が否定されると、幽霊も居場所をなくすこととなったのだという。

ところで、キリスト教においては「土葬」が一般的であることはよく知られている。最後の審判においては、蘇るための依り代が必要であり、それが遺体なのである。したがって、火あぶりの刑などは、来世への蘇りをも否定する、非常に厳しい処罰であった。それは「永遠の無」である。

本書では「死をもたらすもの」として、人々がどのように死を迎えるのか、その原因についても述べられている。たとえば、火、地震、水などが挙げられる中、筆頭は「疫病」である。特に、14世紀のヨーロッパで流行したペストでは、人口の三分の一から半分が失われたという。1665年にもロンドンがペストに襲われた。その時には、病気はカトリック教徒による陰謀によるものだとか、ユダヤ人が毒を撒いたのだという流言が、世間に飛び交ったという。

ここに来て、われわれは人ごとではないものを感じざるをえない。今、世界では新型コロナウイルスの拡散を目の当たりにし、その脅威に翻弄されている。そして、17世紀のイギリスのような混乱した状況がまた、世界各地で起きているのだ。アジア人がヨーロッパで差別を受けていると報道されたり、日本で差別にあう中国人もいる。

歴史は繰り返すが、人はそこから学ぶことができる。その意味で、まさに今、本書の価値は計り知れないものがある。

「キリスト教と死　最後の審判から無名戦士の墓まで」
指 昭博
中公新書　860円

おすすめの本

「京都でお買いもん　御つくりおきの楽しみ」
入江敦彦
京都で生まれ育ち、ロンドン住まいの著者が、京の御つくりおき――すなわちオーダーメイドの逸品について語った。茶碗、鍋敷きといった日用品から、浴衣や和菓子まで。身辺のあれこれを交えながら、モノへの愛着や職人さんとの絆を、軽快にして洒脱に活写する語り口に、時にくすり、時にしみじみ。洛中の掟を垣間見るにも一読を。
新潮社　1,500円

「きらいな母を看取れますか？　関係がわるい母娘の最終章」
寺田和代
「幸福な母娘はどれも似たものだが、不幸な母娘はそれぞれに不幸なものである」。トルストイの名言をひねったこの一文を、著者はこの一冊を書くために臨んだインタビューで、幾度となく噛みしめたという。過干渉、精神的虐待、暴力……壮絶とも言える母娘関係といつか直面する介護問題、自身をも含む7人のリアルストーリー。
主婦の友社　1,500円

柳家三三

「YouTubeで、落語を生配信してみました。」

前号で新型コロナウイルスの猛威で落語会が中止や延期続きだと嘆きましたが、3月なかばになってもその影響は衰えるどころか勢いを増して、今や全世界が混乱しています。私自身も3月はほぼ全ての仕事が

イラストレーション・勝田 文

クロワッサン カルチャー クラブ

Croissant Culture Club

平均年齢72歳のチアリーディングチームが、夢を叶えるべく、全米大会を目指す爽快なコメディ映画を、ペリー荻野さんが評すほか、JUJUさん初のオールタイム・ベストアルバムを紹介。

MOVIE

好きなことを好きなだけ。その姿が気持ちいい。

文・ペリー荻野

カイホウカン！

この映画を観て、一番に浮かんだのはこの言葉だった。

独り者のマーサ（ダイアン・キートン）は、持ち物を「遺品セール」で売り払い、ある決意を持って高齢者居住区に引っ越す。おせっかいな隣人シェリル（ジャッキー・ウィーヴァー）と出会った彼女は、少女時代に憧れたチアリーダーになるべく、思い切って仲間を募ることに。集まったのは全員未経験、腕も足も上がらない平均年齢72歳。それでも夢はでっかく"全米チアリーディング大会"!?

正直、ひねりはありません。だからこそ見ていて気持ちいい。若い子にバカにされても、いーのいーの、好きなことをやれるだけやって、何が悪いってことですよ。それに人生のベテランならではのブラックな笑いも実に爽快。「チアはオレが死んだらやれ」と言ってた圧力夫が急死し、喪服のまま「練習はいつ？」と目を輝かせたアリス。自分を軟禁状態にした息子に中指を立てながら逃げ出して見せたヘレン。お姉さん方、やってくれます。また、キートンが「これは友情の映画」と語るように、チームの面々、ことにシェリルとの心のつながりは胸を打つ。

ぺりー・おぎの●NHKラジオ第1『マイあさ！』に毎週土曜出演中。5月に『テレビの荒野を歩いた人々』（新潮社）を刊行予定。

『チア・アップ！』

監督：ザラ・ヘイズ　出演：ダイアン・キートン、ジャッキー・ウィーヴァー、パム・グリア、セリア・ウェストンほか　4月10日より東京・新宿ピカデリー、シネスイッチ銀座ほか全国公開。https://cheerup-movie.com

アプリ蟻地獄　山口恵以子

イラストレーション・勝田 文

骨と臓器の位置を知る!?

アプリのマークが頭蓋骨でインパクトあり。内容は人体の正しい位置に骨と臓器を当てはめてゆくパズルゲームで、臓器・骨格・複合の三分野があり、それぞれベーシックとエキスパートに分れている。

ゲームを始めると、誰しも自分が如何に骨や臓器について無知だったか、思い知らされるだろう。

例えば脛骨(けいこつ)・腓骨(ひこつ)・橈骨(とうこつ)・尺骨(しゃっこつ)など、どこの骨やら見当も付かないし、読み方すら分らない。臓器にしても、胃腸と心臓くらいはともかく、膵臓という臓器が身体のどこにあるか、専門の勉強をしたことのない人はおそらく知らないだろう。

と言うわけで、始めると結構面白い。未知のことを知る楽しさもあるが、自分の身体のことだから、ある程度興味が持てるのだろう。

臓器と骨をパズルにはめ込みながら、ふと考えたのは私が通っている「きくち体操」のことだ。教室には骸骨の模型と人体の筋肉図が飾ってあり、先生方は時々それを指し示しながら、この運動がどの骨や筋肉に効き、それが人体にどのような影響を

なくなってしまいました。毎月自ら主催する勉強会が中止になった日に、指をくわえて家にこもっているのも能がないと、YouTubeで落語を生配信してみました。カメラはズームにも広角にもできない小さく簡素なもの、音声も充分な質ではなかったと思いますが、大勢のかたがご覧くださったようです。

計画当初は、まったく無人の空間でカメラを前に一席演じるつもりでしたが、笑いや拍手が画面から聞こえてきたほうが見ている皆さんにもより寄席に近い雰囲気を感じていただけるんじゃないかとアドバイスをもらいました。そこでスタッフと身内数人がお客になってくれて、味気ない「無観客落語」にならずに済んだのです。

内容も私の落語だけではなく、本来その日の会に出てくれる予定だった立川吉笑さんの新作落語と、三味線の長澤あや師匠演奏の寄席囃子もお送りして、いろどりが加わりました。

当日の番組

一、「加賀の千代」　三三
一、「舌打たず」　吉笑
一、「寄席囃子」　長澤あや
一、「花見の仇討」　三三

発案と準備をしてくれたスタッフ、場所を提供してくれたイイノホールさん、何よりご覧いただいた大勢のかたと久々に落語日和を過ごしましたが、今度こそは会場がいいなあ。

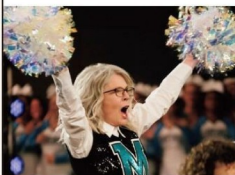
やなぎや・さんざ●落語家。公演情報等は下記にて。http://www.yanagiya-sanza.com

マーサたちのチアを冷ややかに見つめていた学生チームのメンバーだが、その姿勢に心動かされる者もあらわれる。

ためらいがちに「怖い」と本音を語るマーサをあたたかく受け止めるシェリル。表情豊かなウィーヴァーの演技が素晴らしい。

それにしてもダイアン・キートンのお洒落センスはもはや神業。ただの白いシャツなのに、なんでこんなにカッコいいの？　眼鏡もストールもみんなマネしたい。でも、ちょっと待て。隣のシェリルのドピンクジャージやフリンジ麦わら帽子、水玉模様のサンドレスも気になってきた。これくらい派手服ならば、ぐっと明るく見えてモテるかも？

こんな気持ちも映画にもらったカイホウカンの効果に違いない。「誰を応援するの？」と聞かれたマーサは答える。「自分たちよ」。耳なじみのいいテンポの音楽に乗って、彼女たちが楽し気に振り回すキラキラのポンポン（原題は「POMS」）に心の殻をパチンと割ってもらいましょう。

ダイアン・キートン演じるマーサは永年の夢を叶えるべく、未経験者だらけのチアリーディングチームを率いていく。

及ぼすか解説してくださる。教室に通ううちに、身体の一つ一つの部分が繋がって、複雑怪奇な人体が機能するのだと、身にしみて分ってきた。

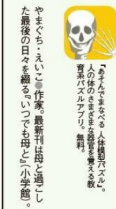
私は「きくち体操」に出会うまで足の指を意識したことなど一度もなかった。だが足の指の力がないと、人は立つことも歩くことも出来ない。

身体は自然に「悪くなる」のではなく、自分が「悪くした」のだと、今は反省している。骨も臓器も筋肉も、私の身体、ありがとうね。

「あそんでまなべる 人体模型パズル」。人の体のさまざまな器官を覚える教育系パズルアプリ。無料。

やまぐち・えいこ●作家。最新刊は母と過ごした最後の日々を綴る『いつでも母と』（小学館）。

絵に描いた牡丹餅に触りたい

東芋

絆創膏の訳。

私は昔から絆創膏のお世話になってきた。男の子と一緒に走り回る日々は生傷が絶えず、軽い切り傷にはいつも絆創膏だった。アトピー性皮膚炎で皮膚が乾燥していることもあり、アカギレで全ての指が絆創膏に占拠されてることもあったので、絆創膏の使い方は他人より考えてきた。

私の絆創膏はすぐに汚くなる。小学生の頃などは、泥遊びなんかもしたけれど、そんな大層な遊びをしなくても、じきに周りが黒くなってベタベタしてくる。

そんなとき気がついたのが、美しい女の子の絆創膏は汚くならないということ。小学生の頃の判別で言う「美しい」とは、顔や着ている服以上に所作や気遣いだったように思う。今思い返すと、幼いながらに上品な振る舞いというのが感じられる子がいたのだ。例えば、私の妹が今でも覚えている美しい小学校のお友達は、貸した鋏を返してくれる時、ハンカチを取り出し、刃先を綺麗に拭いて返してくれたという。また別の女の子が言ったお断りの言葉は「今回は行けないけど、また誘ってね」と。誘いを断られたのに最後に「また誘ってね」と言われたことで、嫌な気分にならなかったことに当時の妹は驚いたそうだ。そのお友達もまた、とても美しい女の子だったらしい。

そう、〝美しい〟子は絆創膏も汚さないし、人を嫌な気持ちにもさせない。

大人になってもう一つ、私は決定的な違いに気がつくことになる。私が幼い頃から今も変わらず使っている絆創膏は、美しい子が使っていた「バンドエイド」とは違って、100円で100枚くらい入っている安価なものだった。大人になって自分で絆創膏を買うようになって初めて、絆創膏の値段に大きな開きがあることを知った。それを知っても、私は今も同じクオリティの絆創膏を好んで使っているし、これからも自分に相応しい絆創膏を選ぶのだと思う。そして、今も私にとっての美しい人は、小学生の時に汚れない絆創膏を付けていただろう人で、大人になると絆創膏をいつも持っていて、誰かが怪我をしたら素敵なポーチから「バンドエイド」を取り出し、笑顔で差し出してくれる。

たばいも●現代美術家。近況等については、https://www.facebook.com/imostudio.imo/

4枚のCDに収められた52の歌物語。

文・神舘和典

JUJUさん

じゅじゅ●2004年に「光の中へ」でデビュー。「奇跡を望むなら…」「sign」「メトロ」など名曲多数。9月から『YOUR STORY』のツアーを開催。https://www.jujunyc.net/

デビュー16年を迎えたシンガー、JUJUさんが4枚組ベストアルバム『YOUR STORY』を発表した。全52曲。52の歌の物語だ。4枚のCDは4つのシアターのイメージ。

「普遍的な愛を歌うシアター・レッド、切なさがにじむシアター・パープル、胸ときめくシアター・ピンク、頑張る人の背中を押すシアター・ブルーと、それぞれ名付けました」

曲は初期の名曲「ありがとう」「奇跡を望むなら…」から、最新シングル「STAYIN'ALIVE」まで、キャリアからまんべんなく選ばれている。

女性シンガーの多くは年齢を重ねるとともに低い音域へ移行していく。ところが、このベスト盤を聴く限り、JUJUさんの音域は広がっている。声に透明感も増している。

「喉も筋肉です。油断すると衰える。実は最近ちょっと自分の過信を感じて、今、新たな気持ちでヴォイストレ

銀幕女優 レトロスペクティブ

山内マリコ

『約束』1972年公開。松竹作品。DVDあり(販売元・松竹)

ショーケンというヒロイン……韓国経由フランス風味の純愛映画。

斎藤耕一監督が惚れ込んだ1966年（昭和41年）の幻の韓国映画『晩秋』のリメイク作。スクリーンでケミストリー（化学反応）を起こす特別な組み合わせをゴールデンコンビなんて言いますが、『約束』を観ると岸惠子にとってのその相手は、ショーケンなんじゃないかと思えてきます。

北陸を走る急行列車の中、螢子（岸惠子）は思いつめた表情で車窓を見つめる。となりには付き添いらしき女性の姿が。列車に乗り込んできたチャラい男（萩原健一）は、同席した螢子に話しかけ、子犬のようにまとわりつく。彼女も次第に彼に心を許しはじめるが、実は2人とも訳ありの身だった。

わずか数日を描いたシンプルなロードムービーだからこそ、純愛として説得力があります。しかも舞台は冬の北陸。なのに本作にはどこかフランス映画を思わせる、オシャレでアンニュイなムードが漂っているのです。ドラマチックな音楽も相まって、北陸らしいちょっと寒々しく湿った風土が、ノルマンディーあたりの景色に見えてくる不思議。これも主演2人の洒脱な佇まいのせいでしょうか。

公開は1972年（昭和47年）。当時アラフォーでパリ生活の長い岸惠子と、テンプターズ解散後、映画監督を志し本作に助監督として参加していた22歳のショーケン。18歳という年齢差は、おじさんと若い女の組み合わせならめずらしくもないけれど、女性が年上のパターンとなるとレア中のレアケースです。だけどこの2人が、意外なことにめちゃくちゃお似合い。フランス社会で揉まれて成熟した真の大人である岸惠子は、ショーケンの自由奔放な、新しいタイプの演技にも、一切動じません。そして黒いタイトなトレンチコート姿が死ぬほどさまになっているショーケンの、「子犬のよう」としか形容しようのないまとわりつき方を見るだに、「こっちがヒロインだ！」と確信。

ショーケンはここから、'70年代を体現するスターになっていったのです。

やまうち・まりこ●作家。新刊『山内マリコの美術館は一人で行く派展』（東京ニュース通信社）が発売中。

きょろきょろMUSEUM

金井真紀

多様なるニッポンのトイレ&お尻拭き。

幼稚園の頃ピアノを習っていた。一番の思い出は、ピアノの先生のお宅で生まれて初めて和式便所に出くわしたこと。使い方がわからず、わたしは一片のうんこを便器脇の床にこぼしてしまった。げげ、どうしよう。レッスンのあいだ中、粗相したことを先生に言わなきゃ、とそれしか頭になかった。帰り際、ものすごく小さな声で「トイレを汚しちゃった」と懺悔することができた。先生は「大丈夫よ」と微笑んでくれて、心底ホッとしたのを覚えている。

さて「うんことくらし」展を見て、わたしはしみじみとトイレの多様性に思いを馳せた。この国では、時代はもちろん、地域ごと身分ごと家ごとにトイレの形は実にさまざま。大きな穴に板が渡してあったり、つかまるための縄がぶら下がっていたり、お客さん用に畳敷きの便所が用意されていたり。きっとわたしのように、使い勝手のわからないトイレに遭遇して、まごまごした人がたくさんいたはずである。

『うんことくらし―便所から肥やしまで―』川崎市立日本民家園(神奈川県川崎市多摩区枡形7-1-1)にて5月31日まで開催中。便所で使われてきたさまざまな道具や、し尿処理の変遷を展示。☎044-922-2181 9時30分～17時 月曜(祝日の場合は開園)、祝日の翌日休館 料金・一般500円

『YOUR STORY』
52曲収録のベスト盤。タイトルのとおり、リスナーが各曲に自分の物語を思い描けるのが魅力。ソニー。3,600円（4CD）ジャケット写真はアメリカのシアターを思わせる。

ーニングに臨んでいます」
　52の歌の物語には52人の主人公がいる。それぞれの悲しさ、苦しさ、ささやかな喜びをＪＵＪＵさんが歌うと、ものすごくリアルに響く。自分が歌の主人公に思えてくるほど。
「作品の力だと思うのですが、いつも私には主人公が降りてくるんです。小学生時代、国語の授業で教科書に書かれていた老婆が突然降りてきて、彼女の気持ちと口調で朗読して、それからずっとです。『YOUR STORY』を聴き直しても、主観的にはならずに歌詞の主人公に寄り添えている自負はあります」
　シンガーとしてのキャリア、そして女性としてのＪＵＪＵさんの喜びや悲しみによっても歌は情緒を増し、切なさがにじむ。
「16年間には、幸せな出会いも悲しい別れもありました。もちろん、つらい体験はしたくはありません。なのに、苦しみのピークのときですら、これでまた歌える曲が増えた――と心のどこかで感じています」
　シンガーの性（さが）からは逃れられない。
「どんなに悲しくても、歌うためだと思ってしまうから、ぎりぎりのところで心が壊れずにいられるのでしょう。そういう積み重ねで一曲一曲歌ってきました。もし歌を奪われたら、私にはなにも残されていません」
　歌うために生きている人の歌だから、リスナーは胸をしめつけられる。

『ブラック・メサイア』CD

ディアンジェロが紡ぐ濃密なリズムの魔力。

「西寺的・2010年代フェイバリット・アルバム」を考える上で絶対に外せないのが、ディアンジェロが2014年にリリースした『ブラック・メサイア』。前作のリリースから、14年11ヶ月ぶりの作品という久々の復活で世界中に衝撃を与えました。

ただ僕は、ディアンジェロを昔から好きだったというわけじゃなくて。自分と同学年のディアンジェロが'90年代の終わりに颯爽と登場し称賛を集めた時、同じプリンスを愛する者としての同族嫌悪というか……。

僕は根本的に「多作家」が好きなんです。寡作のアーティストって必要以上にありがたがられる気がしてて。神格化というか。僕がプリンスを尊敬するのは、ずっと作品をリリースし続け、万人に傑作と呼ばれない作品も残しながらライヴも続けたその姿勢で。ディランとかもそうですよね。だから、ディアンジェロにも、プリンスを尊敬しているならば、なんでもっとコンスタントに出さないんだろうって、たまに旦那さんが料理を作ると子供たちが大喜びみたいな。それは過大評価過ぎないかと、そんな風にも思っていました。このアルバムを聴くまでは。

僕はかなり遅かったですが、ようやく気がついたというか。織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の中では「信長が断然すげぇよ」と思っていたけど、「やっぱ家康も半端ない」みたいな（笑）。ポンポン出せないのも理解できる濃密なリズムの魔力が『ブラック・メサイア』にはありましたね。まずはリード・トラックの「リアリー・ラヴ」から是非。

にしでら・ごうた●「ノーナ・リーヴス」ボーカル。近著『伝わるノートマジック』（スモール出版）が発売中。

「お尻を何で拭くか」問題もたいへん興味深い。展示されていたのは、揉みほぐした新聞紙、障子紙、イタドリの茎、竹べら、わら、フキの葉っぱ……。あぁ、お尻の友の幅の広さよ。折しもコロナウイルス蔓延に伴うトイレットペーパー不足がニュースになっていた。だが『葉っぱのぐそをはじめよう』の著者で1万回を超すのぐそ経験を持つ伊沢正名さんによれば「高級ティッシュペーパー以上の肌触り」の葉っぱもあるというではないか。人間はもっと自由にお尻を拭いていいのかも。

かない・まき●文筆家、イラストレーター。最新刊『虫ぎらいはなおるかな？』（理論社）が発売中。

AM SHIMAOMAHO's マイリトルラジオ FM

聴く楽しみが広がる音声配信の魅力。

子どもが気持ち良さそうに歌っている時、オモチャで一人芝居を始めた時。iPhoneのボイスメモで録音するようにしている。わたしが子どもの頃、父方の祖父がわたしの声をカセットテープに録音し、それを持ち歩き旅行先で聴く、ということをよくしていた。まだ家庭用ビデオカメラも普及していない時代だったから、当時はカセットテープの新しい楽しみ方だったのだろう。両親もよく日常の音を録って、後から聴いて楽しんだりしていたから、家には沢山のカセットテープがあった。

聴きかえすとわたしを喋らせようとする祖父母、両親の若い声が一生懸命質問を投げかけたり、わたしが言ったことに笑ったり。声の向こうにテレビやラジオ、外の竿竹屋や廃品回収業者のアナウンスなどが入っていて時代の空気が一気に蘇る。動画と違って緊張感もない。録音しているのを忘れて長い時間、何気ない会話が録られてしまうこともある。まるであの頃の日常そのままが戻ってきたような不思議な感覚だ。

つい先日、あるラジオ番組でジングル（番組の節目に流れる短い音楽）を子どもに歌わせたリスナーの音声投稿が採用されていた。音質が良いわけでも、歌詞が正しいわけでもなかったけれど、楽しさとその家の空気がそのまま伝わった。

動画配信がもてはやされている昨今だけれど、音声配信ももっとメジャーにならないものかな。

聴く楽しみを知れば、ラジオの流行にも繋がるような気がするのだけれど。

しまお・まほ●エッセイスト、漫画家。1997年『女子高生ゴリコ』でデビュー。著書に『マイ・リトル・世田谷』。

着物の時間 528

むらおか・えり●東洋英和女学院高等部、成城大学文芸学部卒業。雑誌などのライターを経て、1991年から2014年まで姉で翻訳家の村岡美枝と共に祖母・村岡花子の書斎を「赤毛のアン記念館・村岡花子文庫」として公開。著書に『アンのゆりかご―村岡花子の生涯―』(マガジンハウス)、『ラストダンスは私に　岩谷時子物語』(光文社)など。

祖母から母へそして私へと受け継がれてきた思いを大切にしたい。

村岡恵理さん 作家

カナダのプリンスエドワード島を舞台に、空想好きで明るい赤毛の少女「アン」が友人たちと関わり合いながら、美しい自然の中で暮らし、成長していく姿を描いた『赤毛のアン』。その翻訳者の村岡花子さんが村岡恵理さんの祖母だ。

「私が1歳になる前に亡くなったので、記憶にはないんですが、家には絵本や蔵書がたくさんあり、子どものころは、それを夢中になって読んでいましたね。祖母は生涯、着物で通しました。身長が145cmと小柄だったので、164cmの私にはサイズが合わず着られない。でも、帯留めなど小物類は大切に使っています」

その花子さんが愛用していた帯留めの一部が右下の写真。吉運といわれる縁起の良い彫金の瓢箪、小粒のパールを埋め込んだ菖蒲など、緻密な細工が施されている。

「菖蒲の帯留めは『白牡丹』の箱に入っていました。昔、銀座にあった老舗の和装小物店で、祖母のお気に入りの店だったようです。そういえば母も銀座に出るたびに楽しそうに立ち寄っていました」

子どものころから着物好きの母の影響もあり、何かにつけ着物で出かける機会が多かった村岡さんだが、高校時代のあるきっかけでさらに着物が身近な存在になったという。

「文楽や歌舞伎を母とよく観に行っていたのですが、あるとき〝私も踊りを習ってみようかな〟とつぶやいたらしいんです。それを母は聞き逃さなかった。待ってましたとばかりに知人から紹介されたお稽古場に連れていかれました」

こうして日本舞踊の稽古に通い始めた村岡さん。ここで教えを受けた師匠・花柳茂香さんとの出会いが村岡さんに着物のことだけでなく、美しく年を重ねることを考えるきっかけを作ってくれた。

「踊りの手順や着こなしはもちろんですが、茂香先生からは稽古着といえども絹の着物で、色は淡い色であることが求められました。これは体の線を常に意識するため。また、持っている着物の中で、演目の役柄に準じた色や柄を選ぶようにもいわれました。先生は『無神経』をとても嫌われたんですね。贅沢で緊張感はありましたけれど、なによりも先輩方が皆さんとてもきれいで楽しかった」

手元には稽古の年月に比例するように着物が増え、と同時に生活にも変化が。

「私はずっと女子校でしたから、服の着替えなどはオープンだったんです。通い始めて間もないころ、着替えているところに先生が入っていらして、私の姿を見るなり一言『隠しなさい』と(笑)。恥じることを野生児の私は知らなかったんですね。確かに、男女問わず、年をとっても色気のある方って『恥じらい』を失っていないということに気づきました」

厳しくもいろいろなことを教えてくれた師匠は4年前に亡くなったが、学んだことは心に刻まれている。

「今日の着物、先生の形見なんです。象牙色によく見ると牡丹、桜、藤など四季折々の花々などが描かれている。豪華だけれど仰々しくなくて。宝物です」

そこに村岡さんが合わせたのは、幸菱の文様でところどころに金糸を織り込んだ格調高い唐織の袋帯。上品で華やかな装いだ。

「半衿と足袋は白が好きです。清潔感は着こなしの基本だと思いますから。祖母も母も着物好きで、私も同じように着物に心魅かれて今に至っている。着物って、その人の思い出だけでなく、心まで受け継げる。愛する人たちと共に在る、という幸せを抱きしめながら私なりに着こなしを楽しみたいですね」

黒のガラスに真珠の帯留めはモダン。「ほかにも、アコヤ貝を彫り、薔薇の形にしたものや小さな瓢箪の帯留めなど、見飽きません」

春を彷彿させるピンク、若草、白を組み込んだ帯締めを選んでみました。

上前に描かれた白牡丹や小菊。花芯に施された金彩が華やかさをかもし出す。草履は葉に合わせた若草色。

撮影・岡本 潔　ヘア&メイク・長網志津子　着付け・大久保信子　文・大澤はつ江　撮影協力・白金アートグレイスクラブ

INFORMATION
インフォメーション

セルジュ・ルタンス20周年記念 コレクションノワール限定ボトル

モロッコへの思いが詰まった、アラビア文様がプリントされたオードパルファムの数量限定ボトル3種（50㎖、各13,000円）が4月21日（火）に発売。フルールドランジェ（オレンジの花）、ラフィーユドゥベルラン（ベルリンの少女）、アンブルスュルタン（アンバーの王）。問ザ・ギンザお客さま窓口 0120・800524 https://www.sergelutens.jp

色と遊んで、水と戯れて SPLASH COLOR MOVEMENT

RMKのSummer Collectionが4月17日（金）に数量限定発売。鮮やかなカラーで仕上がりがスタイリッシュなクレヨンタイプのアイカラー「RMK スプラッシュカラーアイズ」（全5色、各3,000円）をはじめ、この夏限定のブラッシュや、リップスティックなどの限定色が登場。問RMK Division 0120・988・271 https://www.rmkrmk.com

※表示価格はメーカー希望小売価格

守りながら艶を仕立てる 新たなグロウアップアイテム

「プロディジーCELグロウ ローズ UV ベース」（30㎖、13,500円）は、SPF50/PA++++とは思えない、驚くほどライトなテクスチャーで肌を包み込み、シアーローズの軽やかな光のヴェールでトーンアップ。艶やかな肌に仕上げながら、紫外線をブロックします。問ヘレナ ルビンスタイン 0120・469・222 https://www.helenarubinstein.jp

※表示価格はメーカー希望小売価格

美白×ハリ×うるおいを叶える 待望のオールインワン美白ジェル

「Shirosae（しろさえ）ホワイトニングジェル」（医薬部外品50g、4,380円）は、"シミ・くすみ"にフォーカスした、美白ケアができるオールインワンジェル。シミを予防し、くすみが晴れたような透明感を実感できるだけでなく、つややかでハリがあり、みずみずしいうるおいに満ちた美しい"白輝肌（しろきはだ）"へと導きます。問ドクタープログラム 0120・229・463

夢のスッキリライフを手に入れる トランクルームのキャンペーン

もう一つのクローゼット「トランクルーム」で、新生活を応援するキャンペーンを実施中。対象物件にて今なら使用料半額、事務手数料0円や運搬に便利な無料サービスなどが利用可能。ダウンやコートなど、冬のお気に入りアイテムを丁寧に収納して、次のシーズンも活躍させては。問ハローストレージ（エリアリンク）コールセンター 0120・52・4185

「メラニン毛穴」を根本ケア 薬用新感覚温感クレンジング

"毛穴汚れ"だけではなく、"毛穴周りのメラニンの蓄積"に焦点を当てた「［薬用美白］ホットクレンジング ホワイトニングマスク」（120g、4,000円）。温感ジェルで心地よくメイクをオフし、すっきりした毛穴に薬用美白成分・水溶性プラセンタエキスが浸透。メラニンの生成をしっかり抑えます。問エムズサイエンス ル・ソイル 0120・531・866

格別の風味とサクサクした食感の 「胡麻せんべい」をプレゼント

こだわりの「いりごま」と「つきごま」を絶妙なバランスで配合した「胡麻せんべい」を10名に。白胡麻、黒胡麻各5枚入り。ハガキに必要事項を明記のうえ、〒104-8003 マガジンハウス広告局CR1019「胡麻せんべい プレゼント」係まで。4月24日（金）消印有効です。問オニザキコーポレーションセールス☎0120・30・5050 http://www.onizaki.co.jp/

全国の伝統的工芸品に出逢える 伝統工芸 青山スクエア

手技が光る名品から普段づかいのモダンな商品まで、日本各地の伝統的工芸品が6,000点以上集まる「伝統工芸 青山スクエア」（東京都港区赤坂8-1-22）。産地から届いた旬な工芸品を見て、触って、楽しめます。週替わりで行われる実演や、体験イベントもお見逃しなく。11時〜19時。問伝統工芸 青山スクエア☎03・5785・1301 https://kougeihin.jp/

※地下鉄「青山一丁目」4番北出口より徒歩3分

やまやの「めんたいマヨネーズタイプ」 美味しくなってリニューアル発売

めんマヨの愛称で人気の『めんたいマヨネーズタイプ』（200g、398円）。まろやかなマヨネーズに焼きあげた辛子明太子を加え、ピリッと辛みの効いた味わいです。忙しいときでも手軽に使え、役立つ一品です。問やまやコミュニケーションズ お客様窓口☎0120・15・7102※ https://www.yamaya.com/products/mentai-mayo/

※表示価格はメーカー希望小売価格
※月〜金曜 9〜17時（祝日を除く）

応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。プレゼントの当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

人生後半を「私」らしく楽しく生きるヒント

多世代が知恵と力を持ち寄ってパフォーマンスを楽しむことで、互いに育ち合い、支え合える街になる。

郷里や血縁コミュニティから離れた人々が暮らすニュータウンを、すべての世代が安心して暮らせる街に育てようと、住民を巻き込むさまざまな活動に取り組む「たまプラ一座まちなかパフォーマンスプロジェクト」代表の林月子さん。

活動の中心は〝まちなかパフォーマンス〟の名のとおり、駅、商店街、公園など街を舞台に誰もが気軽に参加できるパレードやダンス、パフォーマンスなどを企画し、参加者も観客も楽しもうというもの。ユニークなイベントは、地域で孤立しがちな高齢者も巻き込み、困った時はお互いさま、と言えるような人と街との関係が育ち始めている。

「始まりは2012年。この街がまちづくりのモデル地区に選ばれたことで住民ワークショップが開かれ、そこで提案したフラッシュモブ（公共の場で不特定多数の人が突然ダンスや演奏をするパフォーマンス）に取り組んだこと。住民仲間とともに苦労しつつも駅前広場を人が埋めつくすようなイベントを成功させました」

引っ込み思案だったと話す林さんが地域活動に目覚めたきっかけは、子どもの学校でPTA会長になったこと。

「PTAを通じ民生委員、町内会などの活動を知り、地域ってこんな大勢の人に支えられてるんだって」

してもらうだけじゃなく、自分も責任ある住民として主体的に関わろう。胸にはこんな思いも。

「〝金妻（きんつま）〟（'80年代にTBS系列で放映され大ヒットしたドラマ『金曜日の妻たちへ』）の街というオシャレなイメージに住民の側が合わせている感覚がいまだに。そんな気取った関係じゃなく、安心して素の自分を出し合い、人が互いに育ち合える街にしていけたらと」

子どももお年寄りも対等な立場でワークショップに集い、企画を出し合い、準備し、本番を楽しむ方法で、これまでに大きなパフォーマンスを5回、街を舞台にドキュメンタリー5作品を制作した。

「パフォーマンスに関わることで何げない場や光景が、一人ひとりの特別な場になっていくんです」

パフォーマンスでの出会いがきっかけで、別の活動団体と協力し、高齢者と子育て世代が〝できること〟を交換し合うしくみも計画中。

「たとえばシニアは若い人にPCを、若い層はシニアに料理や裁縫を教えてもらうとか。ゆくゆくは地域通貨のしくみも考えています」

多世代が交わるよさはパフォーマンス終了後も、あのおばあちゃん、どうしてるかな、と思い出し、声をかけ合うつながりが生まれること。多分それは高齢化で起きる問題や災害時にも頼りになるはず。

「互いに頼っていい、甘えていいという気持ちになれる。育ち合いの効果を少しずつ実感しています」

林 月子さん たまプラ一座まちなかパフォーマンスプロジェクト代表

はやし・つきこ●1963年、岐阜市生まれ。音楽教室の講師を経て、結婚を機に専業主婦に。3人の子の小・中学校でPTA会長、PTA連絡協議会副会長や自治会長など地域活動で活躍。「イベントのたび、仲間が手作りしたこの旗の下に集まるんです」

上右・過去のパフォーマンスを記録したDVD。上左・高齢者と子育て世代の支え合いのしくみを考える「たまプラむすびの会」の集まり。下・団地を舞台にしたパフォーマンス「ダダンチダンチ」はシニア世代とつながるきっかけに。（写真提供・林さん）

 撮影・松尾成美　文・寺田和代

● 年を重ねて第二の人生を楽しんでいる方、新たな生きがいや仕事を始めた方、介護に関する体験や情報がありましたら、〒104-8003 東京都中央区銀座3・13・10　マガジンハウス クロワッサン編集部「女の新聞」係まで郵送でお知らせください。

逸品クローズアップ

天然素材と機能性の融合

ゴマの恵みを詰め込んだ「ゴマのシャンプー」これ1本で、髪本来のツルツルの艶髪に。

「ゴマがこんなに髪にも良いなんて！」という驚きの声が絶えないという。

ごまくりあ
シャンプー
goma clear shampoo

初めてご購入の方限定

100%アミノ酸系
ゴマのシャンプー
「ごまくりあシャンプー」
（250ml）
通常価格 4,070円（税込）

初回限定特別価格 2,500円（税込） 送料無料

コシ、ツヤがない。パサつく。ボリュームがなくなってきた…。そんな髪の悩みを持つ女性達からいま注目を集めているのが、ゴマを使った「ごまくりあシャンプー」という製品。

一般的なシャンプーに使用されているアルコール系の洗浄成分は一切使用せず、人の肌や髪と同じ「アミノ酸系」の洗浄成分のみを使用。髪や地肌を傷めず、さらにゴマの恵みにより髪に潤いを与えるため、リンスやコンディショナーは不要。これ1本で髪本来のツルツルの艶髪に導いてくれる。もちろんシリコン剤などは一切使用していない。

開発・販売しているのは、「機能する天然素材」にこだわり、特にゴマを主原料としたスキンケア製品で多くのファンを持つ、福岡県福岡市の（株）ゆい。使った女性達から「髪本来のツヤがどんなに美しいものだったかを思い出して感激しています。」「鏡で見る自分の髪のボリュームに驚いています。」といった実感の声が日々寄せられるとのこと。

髪と地肌の「質」を根本から高めたい人に、ぜひ使って欲しい逸品だ。

●今回、初めてご購入の方に限り、通常4,070円（税込）を初回限定特別価格2,500円（税込・送料無料）にてお届けします。

PR

■ご注文・お問い合わせ

素顔の笑顔を創りたい―
株式会社ゆい
yui co.,ltd.
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8
ダヴィンチ博多シティ 4F

TEL 通話料無料 0120-014-207
【受付時間】月～土：午前9時～午後5時
※携帯電話からもご利用可能

FAX 通信料無料 0120-580-014（24時間受付）

インターネット ゆい 検索
http://www.yui1.co.jp
※HP上は定価表示となっておりますが、注文画面の備考欄に「CRS425係」とご記入頂きましたら初回限定特別価格2,500円にてお届けさせて頂きます。

FAX・ハガキでのご注文は、①CRS425係②ごまくりあシャンプー③郵便番号④住所⑤氏名（ふりがな）⑥電話番号を明記下さい。
[ハガキ送付先] 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-4-8 ダヴィンチ博多シティ 4F （株）ゆい
●お届け／1週間前後●お支払／代金引換（手数料無料）またはクレジットカード●返品／未開封に限り8日以内（返送料はお客様負担）※お客様の個人情報は商品発送他、当社の案内以外の目的には利用致しません。

87歳の現役婦人科医師

Dr.野末の女性ホルモン講座

25

野末悦子さん

産婦人科医師、久地診療所婦人科医

のずえ・えつこ●横浜市立大学医学部卒業。川崎協同病院副院長、コスモス女性クリニック院長、介護老人保健施設「樹の丘」施設長などをへて現職。

Q 手のこわばりが強くなり、ペットボトルのフタも開けにくくなっています。

手指のむくみやこわばりが続いていました。熱ももっている気がしてリウマチ科で検査をしたのですが、陰性でした。整形外科でも、とくに問題がないと言われたのですが、こわばり感、熱っぽさは続いていて、ボタンがかけにくくなったり、ペットボトルのフタが開けにくくなったり、生活に支障が出ています。もしかしたら更年期症状なのでしょうか。閉経はまだですが、そろそろかなというタイミングです。（A・Eさん　51歳　会社員）

A 手指の関節痛、リウマチでなければ女性医療を頼りましょう。

なめらかに動かないなど、手指にちょっとした違和感があるだけでも不便を感じるものです。A・Eさんのように、ボタンがかけにくくなる、ペットボトルのフタが開けにくいというレベルから、もっと症状がすすむと、パソコンのキーボードを打つだけで痛い、包丁も痛くて握れない、缶詰のプルトップを引けない、ハンドルを握れないので運転をあきらめた……など、生活への影響が大きいのが手指の関節痛です。

整形外科に行っても「年のせい」「あまり動かさないように」と言われるだけ。いくつかの病院をまわって、最後に更年期外来においでになる患者さんもいます。

更年期障害の訴えの中で、手のこわばりや痛み、関節痛はとても多いのです。関節にある腱や滑膜にも、女性ホルモンであるエストロゲンの受容体があるからです。エストロゲンが減ることで様々な症状が出るわけですが、女性特有の変化に原因があることに気づかないのですね。

変形性関節症は、命にかかわる病気ではありませんが、女性にとっては大問題です。毎日目にする自分の手が、関節が腫れて変形していくのは、つらいですね。よくある症例は、第一関節が腫れるへバーデン結節、第二関節が腫れるブシャール結節など。症状がすすむと指がごつごつして、見栄えも気になります。

A・Eさんは、リウマチ検査をお受けになって陰性という結果が出ているということですから、一度、更年期外来で相談なさるといいでしょう。**女性ホルモン補充療法（HRT）は、関節痛発症を予防する可能性があることもわかっています**（『HRTガイドライン（2017年度版）』より）。私の患者さんの中にも、HRTをすることで症状が改善された例は少なくありません。

更年期世代の約75%が働いている今、「患者の生活のしやすさ」は、医療の本質にかかわる大事な問題です。命を救うだけではなく、女性の年齢変化にどう応えていくかは、これからも私にとって大きなテーマです。

※症状や治療法には個人差があります。必ず専門医にご相談ください。

手指の痛みの発症年齢比較

(%) 35 / 30 / 25 / 20 / 15 / 10 / 5 / 0

■男性 ■女性

26〜30　31〜35　36〜40　41〜45　46〜50　51〜55　56〜60　61〜65　66〜70　71〜75　76〜80　81〜85　86〜90（歳）

痛みに悩むのは中高年女性が圧倒的に多い。ちょうど更年期世代とわかる。60歳以降になると、今度は変形が始まってくる。

出典：J.Jpn.Soc.Surg.Hand:31,4,461-465,2015

更年期由来の不調は全身どこにでも出ると心得る。

Dr.野末

からだ日記25

撮影・岩本慶三　イラストレーション・小迎裕美子　構成・越川典子

クロワッサン

定期購読のお知らせ

『クロワッサン』が、毎号、確実にお手元に届きます。

年間定期購読料金：10,100円

特典

《通常購入の場合》
- 年間13,640円のところ 年間10,100円
  ※2019年4月〜2020年3月発売（発売時の消費税）で計算
- 送料無料！

＼1年で／ 3,540円もお得！

お申し込みは、電話、ファックス、ウェブサイト、携帯電話からどうぞ。

- 電話の場合
  【マガジンハウス読者サービスセンター】
  0120-797-300（9:30〜18:00、土・日・祝日・年末年始を除く）
- インターネットの場合
  https://magazineworld.jp/info/subscribe/
- ファックスの場合
  【マガジンハウス読者サービスセンター】
  0120-679-300（24時間受付、年中無休）
  便箋程度の用紙に、『クロワッサン』定期購読申し込みとお書きの上、お名前（漢字とふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、ファックス番号（お持ちであれば）、Eメールアドレス（お持ちであれば）をお書き添えください。代引希望の場合は代引と記入してください（手数料無料）。

電子版の定期購読も選べます。

- 詳しくはホームページをご覧ください
  https://magazineworld.jp/croissant/croissant-app/
  記事を音声で読み上げる「読み上げ」機能付き。音声の男女別、スピードも変えられます。
- App Storeから
  クロワッサン　検索

《注意事項》
- 初回送本時に振替用紙（郵便局・コンビニ用）をお送りします。
- 発送は日本国内に限ります。
- やむを得ず中途解約される場合は、割引の特典はなくなります。お支払いいただいた金額から送本の済んだ号の定価（特別定価含む）を差し引いた金額を郵便小為替でお返しします。

特別編集版やバックナンバーはこちらから。

クロワッサン特別編集版

【増補改訂】【最新版】地震・台風に備える防災BOOK

地震への備えに、近年多い台風など風水害の対策も加えた新装版。
1,078円

【保存版】体の調子を整える大人の女性のトレーニングBOOK

末永く健康的に過ごすため、大人に必要な運動を懇切丁寧に解説。
1,019円

【保存版】料理 片づけ 掃除の時短習慣。

毎日の家事を効率よく回すヒントが満載。大掃除の際の参考にも。
990円

【保存版】素材の出会いで、美味しい一皿。

本誌で人気の、長尾智子さんの連載。春夏の料理レシピを一冊に。
1,000円

【保存版】肉・魚・野菜のおかず200

家にある食材で作れて、きちんとおいしい選りすぐりのおかず集。
1,000円

クロワッサンバックナンバー

目標は5歳若見え！肌とメイクの㊙術。

No.1015　560円

自分の顔に年齢を感じた時こそ試してほしい、メイク術やマッサージ法をたっぷりご紹介。

丈夫な骨 きれいな歯 健やかな目

No.1016　550円

健やかに年を重ねるために、骨・歯・目のケアは欠かせません。気になる症状を解説します。

住みたいのは工夫のある家。

No.1017　590円

40〜50代は住まいについて見直す時期。自分と家族が快適に暮らせる理想の住まいとは。

ご購入方法

- 特別編集版の書籍・ムックは、お近くの書店もしくはネット書店からご購入いただけます。
- 本誌バックナンバーをご希望の方は、お近くの書店もしくは当社のホームページより、オンラインでもお求めになれます。
  https://magazineworld.jp/croissant/back/
  ※ご希望の雑誌と号数を選択してください。
  詳しくは上記URLまで。
- 表示価格はすべて税込です。

在庫状況は変わることがあります。HPで在庫をご確認のうえお早めにご注文いただくことをおすすめします。在庫については可能な限り丁寧に保存していますが、なかには少々汚れている場合もございます。予めご了承下さい。

クロワッサン

1020号のお知らせ

4月25日(土)発売

予価 **560円**(税込み)

肌に求めるのは白さだけじゃない。

うるおい・キメ・透明感。

浅野ゆう子さん、常盤貴子さん
透明感の秘密。

美肌のベースを作るのは保湿力。
太鼓判・うるおいを生むコスメ。

肌体力を落とさない、
洗顔とクレンジング。

美肌を作るベースメイクレッスン。

美容のプロも取り入れた、
最新美白トピックス。

気になるシミ・シワ・たるみ…をケアとメイクのひと手間でカバー。

にごり? メラニン? 老化?
透明感の大敵、黄ぐすみを知る。

第2特集

大人ストレス、傾向と対策。

クロワッサンの電子雑誌サービス、
すきま時間にさっと読めて人気です!

- Apple Newsstandで定期購読できます(iPhone、iPadで読めます)。
- NTTドコモの雑誌読み放題サービス「dマガジン」でも読めます。
- amazon kindleストアなどの電子書店で最新号&バックナンバーが購入できます。
- 三省堂書店全店、TSUTAYA(一部対象外店あり)で『クロワッサン』を買うと電子版が無料で付いてきます。

「心から、ほんとうに――」

文・中嶋朋子

またしても〝慣習〟を脱していきたいなぁと、強く思った出来事があった。

春の満月が美しい日に、大切な人が他界し、急な連絡網が駆け巡った。大好きで、どんなことでも語り合える、お姉さんであり、人生の師でもあった素敵な人。しかし、不思議なもので、繋がっていると思うと、会う数が少なくなっても気にならず、時間が経ってハッとなり、慌てて会いに行く、思えばそんなことを繰り返してしまった。

連絡網が巡った面々も、口々に同じことを言い、しかも、それぞれが互いに仲が良いにも関わらず、姉さん同様「久しぶり!」が当たり前になり、皆んなで集ったことだってあっただろうか?という話にもなった。そんな面々が、亡き姉さんの計らいで、奇しくも一堂に会すことになったのだ。

イラストレーション・Hamano Fumiko

山根麻以　♪やさしいきもち・歌詞から

姉さんは、優しく、強く、そして常識に囚われない人だったから、なんか〝お通夜〟ってものが、ピンとこず、仕来たりに則って、喪服や、御霊前とか用意する気にならない。姉さんが好きだった白やピンク。その真逆の色の服で集まって、彼女は喜ぶかなぁ?など、考えてしまう。葬儀屋さんに、お花を発注しながら、「好きな花は、白いバラだったんだけどなー」と、自ら選んだ花束の方が良いと思いながらも、慣例にならい祭壇用の花を注文し、姉さんの好きな「白い服で行こう!」と思っていたのだが、ご親戚の方がいらしたら、嫌な気持ちになるかも…と、暗めの色味の服で行くことにした。流石に喪服は着たくなかったので、やめた。

いろんなことを、ちょっと諦めて、とにかく会いたい気持ちだけで向かった会場には、同じように、喪服を着れない気持ちの友でいっぱいだった。「御霊前とか、ぽくないよね」と言うと、受付の子が「皆さん仰ってます」と言っていた。その受付の子たちは、素敵なことに、姉さんの好きな白い服を着てくれていて「なんで私、諦めちゃったんだろ?」と、ちょっとだけ残念な気持ちになった。

姉さんを囲んで、友たちが集い、皆んなが皆んな、黒い服で来たくなかったと話し、「やっぱり白で来れば良かった!」と、苦笑いした。お経をあげて頂き、いわゆるお通夜が執り行われていた会場は、友人ばかりなのに、全体がちょっと堅く、ぎこちない雰囲気になっていた。そんな空気を破る一声が仲間の一人から上がった。「笛の音を聞いてもらおうかな!」。姉さんに贈る演奏が始まる。どこかの国の民族楽器。優しく、澄んだ音色が会場と人々を一気に包んでくれた。

葬儀会場の退出時間が迫り、あまりに名残り惜しい私たちは、姉さんの盟友の歌姫、山根麻以さんに、歌を歌ってもらうことにした。彼女の名曲「やさしいきもち」を、皆んなで合唱することに。「♪心から、あなたに、伝えたいことがある。心から、ほんとうに――ありがとう、あいしてる、だいじょうぶ」。優しくて、温かい歌。皆んなで歌って、手拍子がどんどん、歌声もどんどん大きくなって、皆んな笑って、踊って、ほんとうに素晴らしい時となった。それは、まるでライブ会場。「ああ、これでいいんだ!」、姉さんを送るには、こうでなければ! そんなキラキラした気持ちが、皆んなの中に満ちていった。

ほんとうに、心から、してあげたいこと、したいこと。それは、型や枠には収まらないこともある。それは、きっと、貫いて良い。現代社会に生きる私たちは、心の深いところに、問いかける必要があるのだと思う、枠や制限を通して考えるんじゃなく「何を大切にしたい?」と、自分自身に、シンプルに。

素敵な気づきを私たちに残して、姉さんは、元来た場所へと、帰っていったのだろう。

なかじま・ともこ●女優。映画、舞台を中心に活動。現在、TBSラジオ『ラジオシアター～文学の扉』でラジオドラマを演じ、パーソナリティーも務める。NHK BSプレミアム『コズミック フロント☆NEXT』ではナレーションを担当。今年の秋は舞台『リチャード二世』に出演予定。

マガジンハウスは、2021年度新入社員を募集します!

2021 募集要項

新卒採用（現在学生の方）

●募集部門
編集部門・業務部門一括採用

●応募資格
2021年4月1日時点で満25歳以下の方（1995年4月2日以降生まれの方）で、2021年3月に四年制大学を卒業見込みの方、または大学院を修了見込みの方。常識的な日本語で業務遂行能力があること。

●待遇等
勤務時間／業務部門 9:30～17:30　編集部門 10:00～18:00
（部署により異なる。）
給与／272,880円（2019年度22歳実績）

●雇用形態　正社員 ※試用期間あり（入社後6か月）
●採用人数　若干名
●勤務地　東京（中央区銀座）

第二新卒採用（既卒の方）

●募集職種
① 雑誌編集者 ② WEBディレクター・WEBエディター ③ 書籍編集者

●応募資格
2021年4月1日時点で満29歳以下の方（1991年4月2日以降生まれの方）で四年制大学を卒業、または大学院を既に修了している方。常識的な日本語で業務遂行能力があること。
※下記いずれかにあてはまる方は即戦力として活躍できます。
◎雑誌もしくは書籍の編集経験がある。
◎WEBメディア等でのキャリアがある。
◎他業種におけるキャリアを生かせる。

●待遇等
勤務時間／編集部門　10:00～18:00（部署により異なる。）
給与／319,630円（2019年度25歳実績）

●雇用形態　正社員 ※試用期間あり（入社後6か月）
●採用人数　若干名
●勤務地　東京（中央区銀座）

応募方法

まずは当社HPの採用サイトよりマイページ登録をしてください。
エントリーシートは3月下旬以降に公開となります。
5月12日（火）までに、マイページ上よりWEBエントリーシートを提出してください。

詳しくはマガジンハウスのホームページをご覧ください。
https://magazineworld.jp/

croissant No.1019
2020年4月25日号(毎月10日・25日発行)4月10日発売　第44巻第8号　昭和52年6月2日第三種郵便物認可　発行人／芝崎信明　編集人／郡司麻里子
〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10　株式会社マガジンハウス　編集部☎03-3545-7061　受注センター☎049-275-1811

マガジンハウス

特別定価560円　本体509円　雑誌20684-4/25

4910206840408
00509